

ROBERT BERMAN

CUM SĂ TE ÎMPACI CU PERSOANA IUBITĂ

BUCURESTI 2012

CUPRINS :

Introducere.....	5
Capitolul 1	
Legile atracției.....	12
Capitolul 2	
Ingineria inversă a relației.....	25
Capitolul 3	
Cum să vă creați strategia dumneavoastră „unică” în repararea relației.....	38
Capitolul 4:	
Dovada este în rezultate:	
Cum am utilizat metoda „Niciun contact” pentru a-mi aduce fosta iubită înapoi.....	127
Capitolul 5:	
Condițiile speciale.....	139
Capitolul 6:	
Stagiile noii dumneavoastră relații.....	148
Capitolul 7:	
Întrebări generale puse frecvent.....	154
X. „Planul major” de reparare a relației.....	167
Încheiere.....	173

Intenția noastră este să vă oferim informații corecte și utile care pot fi folosite ca și material de referință și nu ca un sfat profesional medical de specialitate. Informațiile cuprinse în această carte au ca scop oferirea unor instrumente pentru ca tu să poți lua decizii în ceea ce privește sănătatea și stilul de viață fiind pe deplin informat.

Autorul și editorul acestei cărți și a celorlalte materiale adiacente au făcut eforturi pentru pregătirea acestui material. Autorul și editorul nu oferă nici un fel de garanție și nu au pretenții în legătură cu corectitudinea, aplicabilitatea, oportunitatea sau caracterul exhaustiv al conținutului acestui material. Autorul și editorul își declină în mod expres orice responsabilitate pentru anumite efectele secundare care pot apărea ca rezultat a utilizării unor sugestii și informații cuprinse aici. Autorul și editorul își declină orice răspundere pentru orice pierdere sau risc personal sau de orice altă natură care au apărut ca urmare directă sau indirectă a folosirii și aplicării oricărei părți din acest material.

Acest material cuprinde elemente protejate prin legi și tratate internaționale și federale legate de dreptul de autor. Este interzisă revânzarea, punerea la licitație, distribuirea cu plată sau gratuită a acestui material în orice format. Cei care încalcă aceste prevederi risca pedepsele prevăzute de lege.

Introducere

A. Spargerea barierei

Acest lucru se poate să nu fie limpede în acest moment, dar nu citiți această carte datorită faptului că prietena dumneavoastră s-a despărțit de dumneavoastră și că o doriți înapoi. Probabil că vă scărpinăți în cap după ce ați auzit acest lucru, dar este adevărat. Haideți și citiți acea propoziție încă o dată. Citiți-o cu voce tare.

Acum, o să vă spun adevăratul motiv pentru care dumneavoastră citiți această carte (și nu este ceea ce credeți dumneavoastră). O citiți datorită faptului că ea vrea să se întoarcă. Chiar în acest moment, chiar dacă este conștientă sau nu de acest lucru, ea caută o metodă de a se întoarce la dumneavoastră. Aveți toate atuurile de partea dumneavoastră, dar „treaba” dumneavoastră nu este să o convingeți. Încercarea de a convinge nu o să funcționeze în acest caz.

Adevăratul secret pentru a obține ceea ce doriți dumneavoastră, sta în înțelegerea faptului că trebuie să pavați calea întoarcerii ei. Pentru a destrăma barieră și pentru a o lăsa să revină. Singura metodă prin care puteți face acest lucru, este să aveți perspectiva cuiva din exterior asupra acestei situații. Trebuie să vă dați deoparte emoțiile dumneavoastră și să lăsați logica să preia situația. Dacă faceți acest lucru, o să știți exact ce trebuie să faceți și să spuneți, în momentul în care ea este gata să revină.

Și știu ce gândiți, „cum poți fi atât de sigur despre faptul că ea vrea să revină la mine și dacă chiar este așa, de ce nu o face pur și simplu? Toate aceste lucruri sunt doar un teatru?” În primul rând, știu că ea vrea să se întoarcă deoarece am fost și eu în situația aceasta ... nici nu mai țin minte de câte ori. De fiecare dată când credeam că nu mai am nicio speranță, m-am înșelat. Era doar începutul. Pentru a vă răspunde la a doua întrebare, nu joacă teatru, dar o face din instinct, la fel cum ați face și dumneavoastră.

Tot ce s-a întâmplat în relația dumneavoastră până acum, este rezultatul interacțiunilor instinctuale dintre voi doi. Scânteia inițială, atracția care a urmat, obligațiunea pe care ați creat-o, la fel ca și temutul declin care a dus la această despărțire.



Totul poate fi contabilizat. Pentru fiecare efect, există o cauză și în cazul dumneavoastră, efectul este ea care vă părăsește – cauză? Ei bine, aceasta este întrebarea de un milion de dolari, în acest caz. Pentru că dacă știți motivul și mă refer la motivul adevărat pentru care v-a părăsit, puteți să dați timpul înapoi și să reparați lucrurile.

Aceasta este intenția acestei cărți. De a vă face să realizați și să înțelegeți din ce cauză v-a părăsit; de a vă forța pe dumneavoastră să vedeți lucrurile din perspectiva unuia din exterior. Singura metodă prin care pot face acest lucru este prin „educație” fundamentală. Prin aceasta educație o să ajungeți să realizați exact ce s-a întâmplat și de ce trebuie să faceți pentru a vă corecta.

Totul se rezumă la trei concepte; trei concepte simple dar importante, pe care trebuie să le înțelegeți și să le internalizați. Dacă puteți face acest lucru, o nouă lume a oportunităților o să se deschidă în fața dumneavoastră, în ceea ce privește relația.

În primul rând, trebuie să realizați de ce a ales ea să fie cu dumneavoastră. și nu este nicio greșeală, v-a ales pe dumneavoastră, nu pe altcineva. Nu îi pasă de câți sfătuitori de relație ați ascultat sau cu câte sfaturi ați fost alimentat, privind atragerea femeilor, femeia are întotdeauna ultimul cuvânt. Desigur, vă puteți crește șansele de a fi cu o femeie, în mod considerabil, prin a vă comporta într-un anumit fel, dar la final, ea decide pe cine lasă să intre în viața ei privată.

Dacă puteți înțelege acest concept, această „lege a naturii”, atunci sunteți cu 50% mai aproape de a vă recăpăta iubita dumneavoastră. Ceilalți 50% din ecuație, reprezintă ceea ce nu doresc femeile de la un bărbat și de cum este factorizat acest lucru în relația dumneavoastră. Aceste trei lucruri împreună sunt cheia strategiei de reparație a relației.

Cum am ajuns să știu toate aceste lucruri?

Nu a trecut foarte mult timp de când mă aflat în aceeași situație, întrebându-mă exact aceleași întrebări pe care vi le puneți dumneavoastră acum. Ultima mea despărțire a fost una dintre cele mai dureroase experiențe din viața mea. Dar sunt un om mai bun în această privință. M-a învățat un lucru grozav despre mine și ceea ce este mai important, m-a

învăţat să înţeleg o perspectivă a femeii şi mi-a oferit o privire despre cum fac femeile lucrurile aşa cum le fac.

Datorită faptului că am înţeles aceste lucruri, am fost capabil să-mi salvez relaţia şi să o duc la un nou nivel. Acest lucru vreau să vă învăţ pe dumneavoastră în restul acestei cărţi: conceptele din spatele strategiilor, pentru că dumneavoastră să vă reparaţi relaţia.

B. „Strategia” din spatele strategiei

Înainte să intrăm în adevărata problemă, aş vrea să vă explic despre cum şi de ce este structurată această carte în acest mod. Este ceea ce îmi place să numesc „strategia din spatele strategiei”. Practic, arată de ce funcţionează ceva, înainte de a fi pus în acţiune. Dacă facem acest lucru, acţiunea devine instinctuală, nu mecanică ... şi aceasta este cheia unei strategii de succes – oricare ar fi.

Ştiind cum vă simţiţi acum, ştiu că ultimul lucru pe care vreţi să-l auziţi de la mine este să vă spun cum şi de ce aţi ajuns în această situaţie. Probabil doriţi să sar direct la secţiunile de după, care detaliază exact cum trebuie să începeţi acţiunea. Vă îndemn să nu faceţi acest lucru. Să evit să vă spun ceea ce o să vă spun, va face că acele metode să devină nefolositoare.

Vă amintiţi despre ce am spus pe pagina mea de internet, „un lucru care va ţine departe de ea?” Ei bine, acest lucru este starea de spirit a dumneavoastră. Pe acest lucru se bazează toată strategia: psihologie pură. Chiar acum, starea dumneavoastră psihică este „naşpa”. Toate acţiunile dumneavoastră sunt bazate pe sentimente, fără niciun motiv de justificare.

Din această cauză, vreau să faceți un pas înapoi din această situație și să o priviți din punctul de vedere al unuia care este din exterior. Doar atunci o să începeți să înțelegeți care este starea de spirit actuală a dumneavoastră și unde trebuie să ajungeți, dacă chiar vă doriți atingerea țelului. Și sunt sigur că sunteți dedicat. Nu ați citi aceste rânduri dacă nu ați fi.

Strategiile propriu-zise care sunt subliniate în a doua parte a acestei cărți, sunt nefolositoare dacă dați deoparte psihologia din spatele lor – și a dumneavoastră și a ei. Aceasta a fost și continuă să fie, o relație care a avut nevoie de două persoane pentru a fi împreună și tot de două persoane pentru a se despărți.

Aceste abordări nu pot fi păcălite și dacă încercați să faceți asta, o să vadă imediat prin ele. Toate eforturile dumneavoastră ar fi de prisos. Pentru a vă face să înțelegeți acest lucru mai bine, vreau să vă gândiți la acest lucru: s-a îndrăgostit și a făcut o relație cu dumneavoastră sau cu cine v-ați prefăcut că sunteți? Înțelegeți?

Dar nu mă credeți pe cuvânt. Continuați să citiți. Până în momentul în care o să ajungeți la jumătatea materialului, lucrurile o să înceapă să fie la locul lor. Nu o să vă mai simțiți fără niciun indiciu, cum vă simțiți acum, cu privire la motivul pentru care s-a despărțit de dumneavoastră. O să fiți pregătit să-mi acceptați sfatul cu privire la:

- Cum trebuie să procedați de aici înainte.
- Cum să aplicați această informație în viața reală.

Nu trișați și nu tratați ca pe o joacă.

Nu uitați niciodată, este bărbatul original pe care l-a văzut în dumneavoastră și care a făcut ca ea să devină a dumneavoastră, cu care trebuie să începeți, nu vreun artist pierde-noapte căruia îi este prea frică să își arate propria identitate. Din acest motiv mă deformează când aud persoane care caută un glonț magic pentru a repara relația. Haideți să vă spun un mic secret ... Nu există!

Acestea fiind spuse, vreau ca dumneavoastră să citiți această carte de la început la final, fără să o analizați prea mult. Luați o pauză și reflectați puțin. Sunt sigur că o să treceți prin multe momente „aha” în acest timp. Dar nu rămâneți prea mult timp așa de prima dată. Lăsați că informația „să se infiltreze în subconștientul dumneavoastră”.

Apoi, vreau să vă depărtați de aceste lucruri pentru o zi și să vă concentrați pe un aspect din viața dumneavoastră care vă aparține în întregime dumneavoastră. După ce ați făcut acest lucru, reveniți și citiți-l încă o dată, dar de această dată, acordați-i timp, reflectați, poate chiar scrieți câteva notițe. După a doua rundă o să fiți un bărbat nou, pregătit să stea în picioare în fața provocării sale și să o trateze cu putere.

Și încă un lucru ... o să mă refer la fosta dumneavoastră ca la prietena, femeia sau partenera dumneavoastră, de multe ori în această carte. O să continui să presupun că încă vă „aparține”, deoarece încă este a dumneavoastră.

Fereastra de oportunitate de a reintra în inima ei, este încă deschisă pentru dumneavoastră. Tot ce trebuie să faceți este să o faceți să realizeze că este deschisă și pentru ea, de asemenea.

Și apropo, este important să vă spun că în momentul în care spun că „vă aparține” sau că este „a dumneavoastră”, nu mă refer la ea ca la un obiect – este doar un mod de a spune – asta este tot.

Capitolul 1

Legile atracției

Înainte să concepeți un desen al „planului de bătaie” despre cum să vă aduceți femeia înapoi, trebuie să știți și să înțelegeți cum ați cucerit-o prima dată. Acest lucru este mai important decât vă puteți imagina și conceptul din spatele lui este uitat mereu de către bărbații care se găsesc în aceste situații disperate.

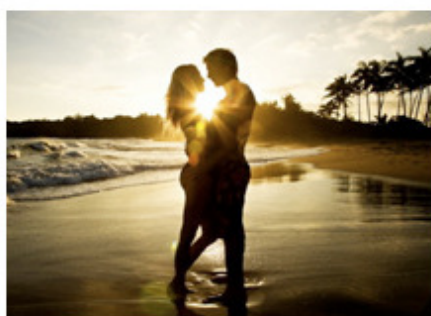
De ce este acest lucru atât de important? Dați-mi voie să vă răspund la această întrebare prin „a vă prezenta o imagine”. Dați timpul înapoi până în zilele când îi făceați „curte” prietenei dumneavoastră și încercați să vă priviți cu un ochi din exterior. Ce vedeți? Acum, cu același ochi din exterior, priviți-vă la cum sunteți în ziua de astăzi. Dacă puneți aceste două imagini una lângă alta, pot să pun pariu că nu arată ca și cum ar fi aceeași persoană.

Acum imaginați-vă că prietena dumneavoastră a întâlnit persoană din ziua de astăzi, nu persoană pe care a întâlnit-o acum 4,6 sau oricât de multe luni/ani. Credeți că încă ar vrea să formeze o relație cu dumneavoastră? Cel mai probabil că nu și dacă vă gândiți invers, nu numai că ar fi prostesc, dar ar fi și foarte contraproductiv de asemenea.

Vreau să realizați, fără să vă ofensați prea tare, că trebuie să faceți ca acele calități care atrăgeau femeile, care au atras-o pe femeia dumneavoastră, să strălucească din nou. Chiar acum sunteți la cel mai jos nivel. și acest lucru e ok. Toți am fost în această situație. Trebuie doar să reveniți. Aceasta poate părea că o sarcină descurajantă, ținând cont

de felul în care vă simțiți în acest moment, dar credeți-mă, este mult mai simplu decât credeți. Este simplu datorită faptului că nu trebuie să vă prefaceți, să vă jucați sau să vă învârtiți în jurul cozii. Sunteți cine sunteți – punct – și nimic nu poate schimba acest lucru. Tot ceea ce s-a întâmplat este că ați experimentat un „schimb” de personalitate din cauza unui eveniment traumatizant.

Deci, ce spuneți despre a face acest lucru? Ei bine, există câteva metode în a aborda această sarcină, dar ceea ce găsesc că este cel mai eficient, este să vă jucați puțin de-a prinsul cu „legile atracției”. Chiar și așa, există ceva ce poate că nu puteți face în acest moment, nu-i pot arăta importanța destul.



Trebuie să citiți acesta secțiune din carte și să o rumegați bine. și când citiți, trebuie să înțelegeți care sunt piesele care formează adevărata atracție la femei ... și cum le aplică asupra dumneavoastră.

Trebuie să fiți capabil să relaționați această informație la un nivel conștient, pentru că trebuie cu adevărat, chiar dacă nu o știți deocamdată. Nu ați format un cuplu cu iubita dumneavoastră din întâmplare. Există factori psihologici puternici care stau la baza formării acestei relații. și o să trecem prin ei împreună, pentru a vă face să realizați ce vor femeile de la un bărbat, ce au nevoie și la ce se așteaptă (în special, femeia dumneavoastră).

Acestea fiind spuse, o să trecem prin cauzele probabile pe care nu le-ați luat în calcul, pe care le-ați promis. și dacă vă gândiți că nu ați făcut astfel de promisiuni, gândiți-vă din nou. Fiecare cuvânt pe care i l-ați spus, limbajul gesturilor, comunicarea, etc. toate au fost promisiuni pe care i l-ați făcut și dumneavoastră sunteți bărbatul de la care le „așteaptă”.

A. Ce vor femeile cu adevărat de la un bărbat?

Iată o întrebare la care 70% dintre bărbați nu-i știu răspunsul. Acest lucru este corect: după un studiu recent (pe care nu-l pot găsi acum, pentru a-l cita exact) care spune că 70% dintre bărbați nu au absolut nicio idee despre ce vrea o femeie de la un bărbat. Ce este și mai trist, este că dacă puneți unei femei această întrebare, nu o să fie capabilă să vă dea un răspuns, cel puțin nu un răspuns onest.

Iată la ce m-am referit. Când puneți o astfel de întrebare unei anumite femei, o să vă dea răspunsuri precum următoarele:

- „Vreau un bărbat care este sensibil”.
- „Vreau un bărbat căruia să nu-i fie frică să-și împărtășească sentimentele”.
- „Vreau un bărbat înțeleghător”.
- „Vreau un bărbat care să mă trateze cu respect”.

Acum nu vreau să generalizez pentru că fiecare femeie este unică, dar pot spune, cu încredere deplină, că nu acestea sunt prioritățile de vârf în lista unei femei. Da, fiecare femeie vreau să fie tratată cu blândețe și fiecare femeie cere

respect de la partenerul ei, dar aceste sunt priorități secundare.

Dacă un bărbat nu posedă această calitate, ea niciodată nu o să-l deranjeze pentru a ști dacă el este sensibil, respectos sau „dulce”. Deci care este aceasta calitate? Sunteți pregătit pentru asta? Este ...

ÎNCREDEREA

Încrederea este cea mai importantă calitate pe care se bazează o femeie când ia decizia de „a fi sau nu” cu un bărbat. Este factorul determinant care îi spune dacă lasă sau nu pe cineva să intre în viața ei și să meargă înainte cu relația.

Dacă un bărbat nu este de încredere în ochii ei, nu contează cât de bine arată, câți bani are în portofel sau cât de drăguț și respectuos se arată în fața ei.

Deci, dacă vă dați seama unde vreau să ajung și încercați să vă dați seama cum se potrivesc toate acestea în situația dumneavoastră, dați-mi voie să vă opresc pentru un minut. Desigur, ceea ce am spus despre calitatea care este cea mai căutată de femei poate părea ceva simplu și într-o oarecare măsură este așa, dar este mult mai mult decât atât.



Pentru început, încrederea pe care o emanați trebuie să fie naturală. Nu o puteți simula pentru că majoritatea femeilor pot observa un prefăcut de la un kilometru. Nu confundați aroganța cu încrederea. Bărbații aroganți sunt bărbați slabi deghizați și din acest motiv, un bărbat de încredere câștiga mâna unei femei în fața unuia arogant.

Acum că am stabilit acest concept al încrederii, să trecem mai departe la ceea ce face un bărbat să fie de încredere. În special, care sunt lucrurile care construiesc încrederea și care fac ca aceasta să radieze în lumea exterioară ... și care este motivul pentru care va ajuta acest lucru în situația dumneavoastră curentă.

Să începem prin a spune ce este încrederea. În contextul unei atracții feminine față de bărbat, încrederea înseamnă siguranță. Este calitatea care face o femeie să fie sigură că bărbatul ei o să aibă grijă de ea prin orice metode.

Care ar fi câteva exemple de bărbat de încredere? Există pretutindeni: Donald Trump, Bill Gates, Michael Jordan și aceștia sunt doar câțiva, dar și mai important, sunteți dumneavoastră. Am menționat trei nume de oameni faimoși doar pentru a sublinia un lucru aici. Acei oameni sunt de încredere prin ceea ce au realizat în viața lor. Așa sunteți și dumneavoastră. Acesta este motivul pentru care fata dumneavoastră v-a ales pe dumneavoastră și nu pe alt bărbat. Să nu uitați niciodată acest lucru, în special acum, când sunteți la pământ, deoarece dumneavoastră sunteți prin natura dumneavoastră, un om de încredere.

De unde știu acest lucru? Știa asta pentru că dumneavoastră citiți aceste rânduri acum. Acest lucru îmi spune că sunteți mai mult decât capabil să faceți față acestei situații. Ați creat situația în care vă ridicați de jos și preluați controlul lucrului care contează cel mai mult pentru dumneavoastră. Nu vă dați bătut datorită faptului că lucrurile

nu sunt în favoarea dumneavoastră în acest moment. Aceasta este o calitate adevărată a unui om de încredere și femeile iubesc acest lucru.

Acest lucru ne duce la următorul punct: de ce este încrederea atât de importantă pentru femei? Deoarece încrederea îi arată unei femei ca un bărbat poate duce treaba la capăt. Înseamnă că poate face față situațiilor rele pe care viața i le aduce și poate trece cu brio prin ele. Poate să-și producă singur și cel mai important, poate să producă pentru ea și pentru urmași.

„Uau! Stați un minut. Chiar a spus asta?” Acum să ne întoarcem pentru o secundă deoarece am realizat că fraza trecută se poate să va fi prins cu garda jos.

Poate că vă gândiți că dumneavoastră și prietena dumneavoastră sunteți prea tineri sau nu sunteți la punctul de a vă gândi la copii sau atât de departe în relație, dar aveți grijă să nu greșiți ... dacă o femeie a început o relație serioasă cu dumneavoastră, aceste lucruri i-au trecut prin minte; poate nu la un nivel conștient, dar cu siguranță în subconștient.

Există multe lucruri în viață care pot schimba anumite aspecte, dar singurul lucru de care nu putem scăpa este programarea genetică și despre programare genetică vorbim aici, a ei și a dumneavoastră.

Dați-mi voie să elaborez acest lucru prin a vă explica răspunsul la veche întrebare, „De ce sunt atrase femeile mereu numai de nenorociți și de băieți răi?”

Și răspunsul la această întrebare poate fi rezumat la un singur cuvânt: genetică.

Femeile sunt programate genetic să fie atrase de băieți răi, nu pentru că sunt răi, ci pentru că sunt de încredere, puternici și în ochii lor, inaccesibili. Nu se pot abține. Nu au avut niciodată de făcut alegerea propriu-zisă; este doar modul pe care l-a ales natură. și toate aceste cad în ceea ce se numește efectul lui Darwin sau „supraviețuirea celui mai puternic”.

Nu contează cât de mult a evoluat rasa umană din timpul epocii de piatră. Încă purtam același gene. Doar ceea ce ne înconjoară ne-a forțat să folosim lucruri precum inteligență pentru a „masca” instinctele noastre animalice.

Revenind la subiect, femeile sunt programate genetic să-și dorească și să vrea să se împerecheze cu masculi dominanți. Dacă v-ați uitat vreodată la ritualuri de împerechere pe vreun post de televiziune, o să înțelegeți perfect despre ce vorbesc.

Ceea ce ne duce la faptul că femeile aleg bărbatul care posedă trăsături dominante: putere, ambiție, să poate lua decizii, control, etc ... Imediat ce observa aceste trăsături, ele dezvoltă instinctul de împerechere.

Acest lucru s-a întâmplat cu iubita dumneavoastră în momentul când v-a întâlnit. Ea a observat toate aceste calități la dumneavoastră, calități pe care le-ați arătat prin încrederea dumneavoastră și astfel a ales că dumneavoastră să fiți „alesul ei”. și nu există nicio îndoială, ea v-a ales pe dumneavoastră, nu pe altcineva. Vă amintiți despre programarea genetică de care vorbeam?

Acum că știi ce sunt femeile și mă refer la ce sunt cu adevărat, este un moment bun să discutăm despre ceea ce resping femeile.

Am nevoie să fiți foarte atenți la ce vă spun acum. Această teorie, chiar dacă vă este sau nu cunoscută, este necesar să vă creați starea de spirit necesară pentru a acumula aceste instrucțiuni, pas cu pas, despre cum să vă aduceți înapoi pe femeia dumneavoastră. După cum v-am mai spus, lucrurile pe care le spuneți sau le faceți, nu au același efect dacă nu sunt făcute cu starea de spirit necesară și cu încredere (dacă nu ghiciserăți până acum).

B. Ce resping femeile?

Până acum ar trebui să vă fie clar ce își doresc femeile de la bărbați și în special, ce își dorește femeia dumneavoastră de la dumneavoastră. Este încrederea. Am spus-o din nou și o să continui să vă bat la cap în tot restul cărții, deoarece acest punct este atât de vital în realizarea sarcinii actuale: restaurarea relației dumneavoastră.



Știind ce înseamnă încrederea și cum se aplică în atragerea și „re-atragerea” femeilor, va duce la 50% din țelul dumneavoastră. Acum, o să vă vorbesc despre cealaltă

jumătate: ce resping femeile și ce nu trebuie să faceți dacă nu doriți ca femeia dumneavoastră să se distanțeze mai mult decât este deja.

Lucrurile pe care vi le împărtășesc vă pot neliniști serios. Acestea sunt lucruri care merg direct împotriva a ceea ce femeile v-au spus și o să vă spună pentru tot restul vieții. Dar ele se leagă direct de întreaga teorie a lui Darwin. (Sfat: niciodată nu ascultați la ce spun femeile; mai bine priviți ceea ce fac).

Acestea sunt lucrurile pe care femeile le găsesc enervante, de fapt, mai bine spus, ele le disprețuiesc:

- Să le oferiți foarte multă atenție.
- Să o sufocați cu sentimentele față de ea.
- Să le oferiți frâiele relație (pe care sigur le are acum).
- Să le lăsați să vă trateze ca pe un preș, prin a-și pune nevoile lor înainte de ale tale.

Întregul clișeu „băieții drăguți termina ultimii” nu poate fi mai adevărat decât în această situație.

Dar de ce sunt aceste lucruri atât de dăunătoare pentru bărbați? De ce este rău să-i spui și să-i arăți unei femei cât de mult o iubești? Răspunsul este atât de simplu și mă miră că majoritatea bărbaților nu realizează. Este împotriva întregii teorii ale lui Darwin despre care tocmai am discutat.

Ascultați, nu este nimic greșit în a arăta afecțiune și a face lucruri frumoase. Nu vă sugerez că trebuie să fiți un nesimțit. Dar dacă sunteți prea drăguț sau prea disponibil, arata unei femei că dețineți inversul încrederii: nesiguranță. Vă apropiați de a fi nevoiaș și femeile urăsc nesiguranța, bărbații nevoiași.

Dacă sunteți sau într-un anumit moment ați devenit prea disponibil pentru femeia dumneavoastră, ați pierdut conducerea și astfel i-ați dat ei frâiele. Majoritatea femeilor nu doresc să conducă ele relația.

Desigur, s-ar putea să nu pară calea cea bună, cu apariția multor feministe, dar nu faceți o greșală, femeile sunt femei. Nu contează cât de puternică sau de dominantă pare o femeie, ea nu dorește să conducă relația. Acest lucru este programat în genele ei.

Dar ce au toate aceste lucruri în comun cu mine? De ce am ales să includ această parte în carte? Deoarece chiar acum sunteți un sumar de nesiguranță. Vă rog să nu o luați ca pe o ofensă. Este natural.

Lăsați-mă să vă explic acest lucru prin a vă pune o întrebare, „ce s-a întâmplat chiar acum?”

Ea s-a despărțit de dumneavoastră, nu? Ce înseamnă mai exact acest lucru? Înseamnă că ea v-a respins. A fi acceptat de cineva reprezintă un accelerator de încredere foarte puternic. Respingerea este la fel de puternică, dar total invers față de precedentul, lucrează în cealaltă direcție.

Nivelul dumneavoastră de încredere a ajuns la nivelul cel mai scăzut. Țipați după ajutor și din această cauză citiți aceste rânduri acum. Ori le-ați făcut deja, ori urmează să faceți toate lucrurile pe care le resping femeile. Lucrurile despre care tocmai am discutat, care înseamnă dubii și nesiguranță.

Din acest motiv am inclus această secțiune. Deoarece când o să terminați de citit această carte și o să vină timpul să treceți la acțiune, vreau să fiți foarte pregătiți pentru ambele părți ale ecuației: ce vrea femeia dumneavoastră și ce disprețuiește absolut.

Cunoscând aceste principii esențiale, o să fiți capabil să treceți mai departe în a obține ceea ce doriți și să nu aveți dubii în ceea ce privește „următoarea mutare”. Pentru că, dacă sunt sincer cu dumneavoastră, când terminați de citit această carte, aceste lucruri trebuie să vină în mod firesc. După cum v-am mai spus, acest lucru nu este o prefăcătorie sau un joc. Este sinceritatea și încrederea, care vă vor duce la obținerea a ceea ce doriți.

Acum că am stabilit foarte bine lucrurile care le atrag pe femei și cel pe care le resping, nu mai avem decât o piesă finală în această problemă: ce vor femeile de la o relație? Odată ce înțelegeți aceste trei lucruri și cum relaționează între ele, o să fim pregătiți pentru o retrospectivă asupra relației dumneavoastră, pentru a ne da seama ce a mers prost și mai important, cum să corectăm.

C. Ce vor femeile de la o relație?

Aceasta este altă întrebare favorită. și din nou, se pare că o mare parte dintre bărbați sunt la fel de neștiutori când vine vorba de această întrebare. Răspunsul nu este chiar atât de dificil, în special dacă ați fost atent până acum.

Vă amintiți ce am discutat despre încredere? Despre importanța să și despre mesajul pe care-l transmite femeilor? Ei bine, aceasta este o continuare directă a acestui lucru. Îngrijorarea principală a unei femei, privind o relația pe termen lung (criteriul de „a sta sau a face o pauză” fără menajamente) poate fi rezumată într-un singur cuvânt:

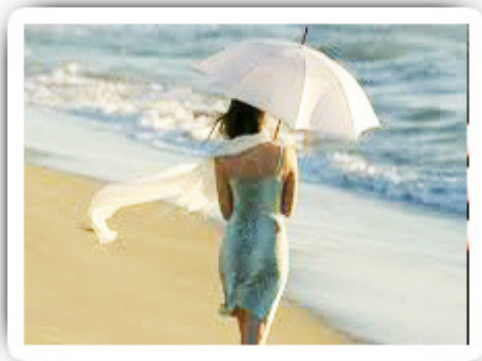
SIGURANȚA

Și nu vorbesc despre bani aici! Nu mă înțelegeți greșit, a avea bani va aduce câteva puncte în plus, în a asigura încrederea femeii dumneavoastră în siguranță pe care i-o puteți da, dar este mult mai mult decât atât.

Este trist faptul că mulți bărbați nu realizează acest lucru. Dacă ar face-o, femeile nu ar mai fi tratate ca niște mărfuri și bărbații nu ar mai simți nevoia perpetua de a concura între ei prin folosirea portofelelor că pe niște cărți de joc.

Revenind la subiect, la fel cum un termen atât de simplu precum încrederea are multe substraturi, la fel și siguranță și urmează același principiu pe care l-am discutat: programarea genetică.

Vă amintiți când v-am spus că programarea genetică a unei femei determina de cine este atrasă? Ei bine, siguranță este continuarea directă a acesteia. O femeie trebuie să știe că puteți produce pentru ea.



A produce, pentru o femeie înseamnă câteva lucruri precum a-i arăta respect, să fiți afectuos și în general, orice îi asigură bunăstarea și în prezent și în viitor. Știți, când o să vină timpul pentru copiii de care am discutat.

Și dacă sunteți puțin confuz despre ce am discutat înainte, când am spus că nu trebuie să fiți foarte afectuoși față de femeia dumneavoastră, susțin acest lucru. Este o linie fină între a arăta cuiva că va pasă și în a fi nevoiaș. Trebuie să înțelegeți și să fiți capabil, în orice moment, să faceți diferența dintre cele două.

Deci, se rezumă la asta ... o femeie ia decizia despre persoana cu care vrea să se întâlnească, în funcție de cât de „promițător” pare. Toate acele lucruri despre care am discutat înainte, care determină dacă el are caracteristici dominante.

Dar acesta este doar începutul. În esență, aceste lucruri doar vă pun piciorul în ușă. Pentru a menține relația, trebuie să „urmați prin” această promisiune. Dacă nu vă puteți ține de promisiuni, relația va începe să se slăbească și dumneavoastră sunteți dovada vie a acestui lucru. și nu o luați ca pe o ofensă, dar nu v-ați ținut de promisiuni. Desigur, dumneavoastră, practic poate nu ați promis ceva concret, dar acest lucru nu face diferența și o să vă arăt de ce în următoarea secțiune a cărții.

Capitolul 2

Ingineria inversă a relației

Când băieții vorbesc cu mine despre despărțirile lor, majoritatea dintre ei îmi spun că nu au crezut că o să se întâmple niciodată. Acest lucru nu încetează niciodată să mă uimească dar chiar mi-a deschis ochii cu privire la câteva lucruri. În primul rând, bărbați nu cunosc femeile chiar atât de bine și în al doilea rând, aceia care pretind că ei știu, par la fel de inapți când vine vorba de „ce vrea o femeie cu adevărat”.

Adevărat problema este că nu contează cât de neașteptat pare momentul în care ea „aruncă bomba”, este rezultatul unor lucruri care s-au acumulat într-o perioadă lungă de timp. Este rău că nu v-ați dat seama de ele în timp util.

Dar nu va învinovățiți prea tare. Nu este ca și cum, dacă o femeie îi spune iubitului direct că au apărut câteva probleme (puncte negative, ca să spunem așa), acesta va ține o evidență. Știți: lucrurile la care sunteți mai atenți și le evitați în viitor.

Fără deosebire, oricât de ciudat ar suna, este responsabilitatea dumneavoastră, în cele din urmă, să culegeți acele lucruri singur. De fapt, este datoria dumneavoastră față de femeie, ca bărbat și nu o să accepte altfel.

Acest lucru pică exact în linie cu tot ce am discutat până acum. Este doar o altă metodă prin care femeile vă testează abilitatea de a fi „bărbat” sau să o spun mai clar, abilitatea dumneavoastră de a fi furnizorul și de a le da sentimentul de siguranță pe care-l cer.

Întregul motiv al acestei secțiuni este de a vă face să realizați și să înțelegeți cum „ați încurcat lucrurile”. Desigur, lucrurile discutate aici o să fie o generalizare a ceea ce cauzează că o relație să se slăbească, dar credeți-mă, o să puteți să faceți legătura cu majoritatea din ele, indiferent de cât de unică poate părea relația dumneavoastră.

Țineți minte, că oameni, toți împărtășim aceleași trăsături, deci devine evident fără să vă mai spun că facem aceleași greșeli și avem înclinație la aceleași deficiențe, ca oricare.

Vreau să vă implicați foarte tare în citit, în special în paginile care urmează. Încă discutăm despre abordarea teoretică în rezolvarea problemei dumneavoastră, dar de puținele ori când se cere acțiune, nu trebuie să treceți cu vederea sau să tratați cu mai puțină importanță.

A. Cele șase stagii ale unei relații

Fiecare relație de lungă durată (mai mare de 2 ani, ca și durată) care s-a destrămat, poate fi împărțită în șase stagii distincte. Înainte de a elabora acest lucru, vreau să scot în evidență două lucruri:

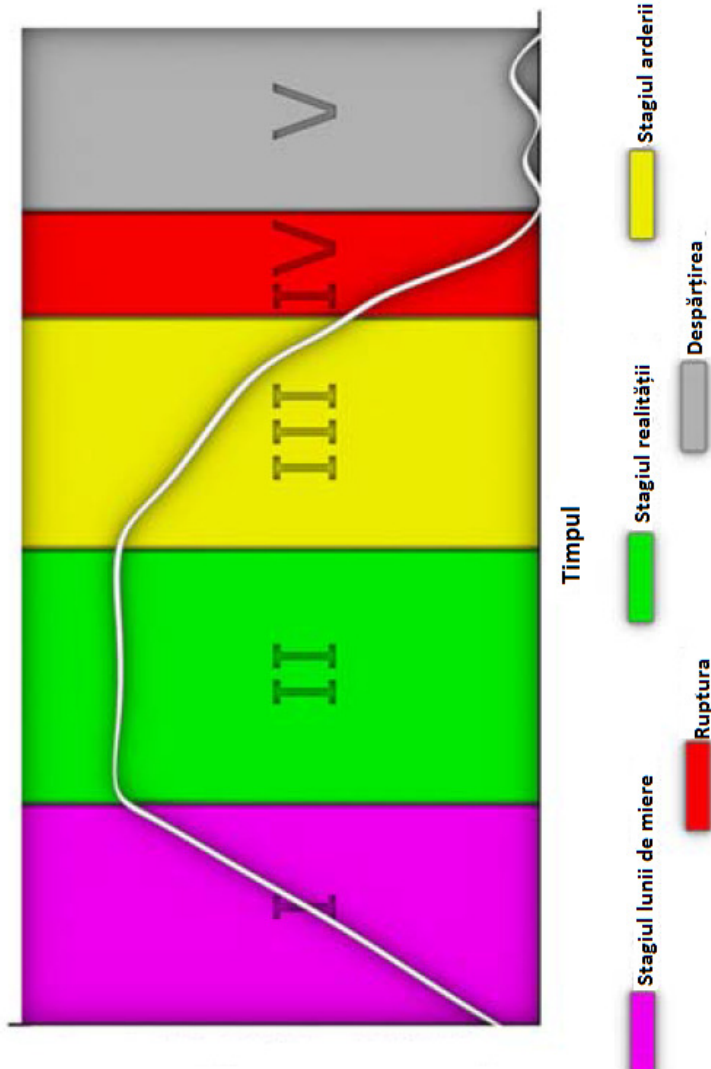
- Se poate aplica și în cazul relațiilor care durează mai puțin de doi ani, deși mărimea stagiilor poate varia în mod considerabil.

- În anumite circumstanțe, unele stagii pot fi sărite. De exemplu, un cuplu poate fi în luna de miere și unul dintre ei poate înșela. În majoritatea cazurilor relația se destrăma și se sar celelalte cinci stagii.

Cu acele excepții spuse, relațiile de lungă durată tipice pot fi divizate în aceste șase stagii (cum se vede și în figură de mai jos):

1. Stagiul lunii de miere;
2. Stagiul realității;
3. Stagiul arderii;
4. Ruptura;
5. Despărțirea;
6. Stagiul salatei.

Cele 6 stadii ale unei relații
Nivelul de interes vs. timp
(Stagiul salatei este omis)



Stagiul 1: Stagiul lunii de miere

Stagiul lunii de miere, de obicei, începe în momentul în care întâlniți pentru prima oară pe cineva și durează aproximativ 6 – 12 luni, într-o relație. Pentru majoritatea persoanelor, aceasta este cea mai fericită perioadă pe care o simți într-o relație. Sunt acele zile unde vă admiteți faptul că sunteți „îndrăgostit”.

Este acea perioadă din viața dumneavoastră când vă simțiți cel mai bine. O simțiți și radiați în fața lumii întregi – toată lume își poate da seama. Nu există multe lucruri care să vă poată dăra în acele zile. Orice altceva, nu este nimic decât zgomot, un semnal secundar în care vă simțiți neputincios.

Acesta este stagiul lunii de miere: când sunteți îndrăgostit nebunește de cineva, încât treceți cu vederea orice lucru negativ, privitor la acea persoană. Orice deficiențe pe care le găsiți poate la partenera dumneavoastră, sunt șterse cu buretul. Certurile apar rar și când apar, sunt, de obicei, rezolvate imediat. Ambele persoane din relație par să meargă pe coji de ou, de frică să nu rănească accidental sentimentele celuilalt.

În această fază a lunii de miere, prietena dumneavoastră este cea mai iubitoare, dar de obicei, dumneavoastră sunteți mai iubitor, deoarece trebuie să recunoaștem: cad bărbații pică, pică tare. Majoritate lucrurilor „rele” pe care i le faceți în timpul acestui stagiul al relației, sunt, de obicei, ignorate, doar dacă nu sunt motive serioase (înșelat, bătaie).

Stagiul 2: Stagiul realității

După 6 -12 luni de a fi cu cineva, „luna de miere începe să pălească”. Relația intra în al doilea stagi, cunoscut sub numele de „Stagiul realității”. Puteți recunoaște acest punct în relația dumneavoastră, destul de ușor, doar prin a vă gândi când ați realizat că nu mai cu capul în „nori”. Încă vă simțiți bine cu privire la tot și sentimentele calde pentru partenera dumneavoastră încă există, doar că totul s-a redus cu o notă.

Acesta este stagiul relației dumneavoastră în care începeți să-i vedeți „defectele” și ea începe să le vadă pe ale dumneavoastră. În timpul acestui stagi, certurile pot apărea mai frecvent și adesea durează mai mult pentru a fi rezolvate. Lucrurile încă sunt grozave în acest stagi, în special la începutul lui, dar pentru majoritatea cuplurilor, acesta este începutul sfârșitului ... nu contează cât de bune sunt lucrurile.

ACESTA ESTE MOMENTUL ÎN CARE BĂRBAȚII ÎNCEP SĂ O DEA ÎN BARĂ

Este sigur să spunem că acesta este momentul când dumneavoastră începeți să o dați în bară, cel puțin în ochii ei. Amintiți-vă despre ce am discutat mai devreme cu privire la acele puncte negative. Acesta este stagiul când ei încep să fie înregistrați – permanent. Fiecare lucru „rău” pe care l-ați făcut în timpul acestui stagi, nu contează cât de mic, a fost înregistrat în mica ei carte de prostioare.

Ce vreau să spun cu toate lucrurile acestea? Într-adevăr, poate părea că pun toată vina pe bărbați aici, dar nu este așa. Știți cum se spune, „este nevoie de doi pentru a dansa tango?” Nu poate fi mai adevărat decât în această situație. Din păcate, ea s-ar putea să nu simtă la fel.

Ascultați, este posibil să fi început să acumulați puncte negative în timpul stagiului realității, dar nu este vina dumneavoastră în totalitate. Dumneavoastră doar ați reacționat la semnalele ei și ea a reacționat la semnalele dumneavoastră. Aceasta este o relație: o interacțiune între două persoane.

Dar motivul pentru care trec vină de partea dumneavoastră aici este deoarece, în cartea ei, tot ce a văzut a fi „defecte”, a reprezentat rezultatul direct al dumneavoastră, făcând una dintre aceste greșeli cruciale:

- I-ați arătat prea multă atenție;
- Nu i-ați arătat suficientă atenție.

Țineți minte, există o linie fină între cele două și aceasta nu trebuie niciodată încălcată. Dacă s-a despărțit de dumneavoastră, puteți paria că s-a întâmplat datorită unuia dintre aceste motive, indiferent de motivul pe care ea vi l-a spus.



Dacă i-ați acordat prea multă atenție și ați permis să fiți citat de ea pentru fiecare gest, atunci ați făcut-o să-și piardă atracția pe care o avea inițial față de dumneavoastră. Vă amintiți de principiul încredere/nesiguranță?

Și dacă nu ați acordat suficientă atenție nevoilor ei, fie ele fizice sau emoționale, s-a hrănit cu dumneavoastră și a început să reconsidere dacă o să vă țineți „promisiunea” față de ea.

Lucrurile care se întâmplă în acest stadiu, fac să se învârtă mingea către stadiul arderii; un stadiu plin de argumente, egoism și în multe dintre căzuți, brutalitate între parteneri.

Stagiul 3: Stagiul stingerii

Am ales să numesc acest stadiu al relației „Stagiul stingerii”, deoarece este exact ce se întâmplă: relația se stinge. Ori ea își pierde interesul în dumneavoastră, ori dumneavoastră vă pierdeți interesul față de ea. Acest lucru poate fi ilustrat că în figură care urmează:

Inițial, când ați intrat în acest stadiu, ambii ați avut nivele de interes similare până când ați lovit „pragul de toleranță”. Acesta este punctul din relație unde acele nivele încep să se desincronizeze. L a început, doar printr-o cantitate mică, dar cu cât se distruge mai mult sincronizarea, devin destul de mari încât să vă despartă în mod drastic.

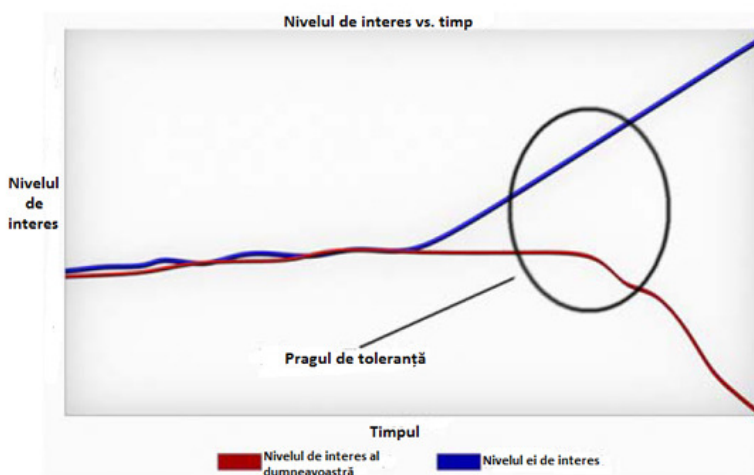
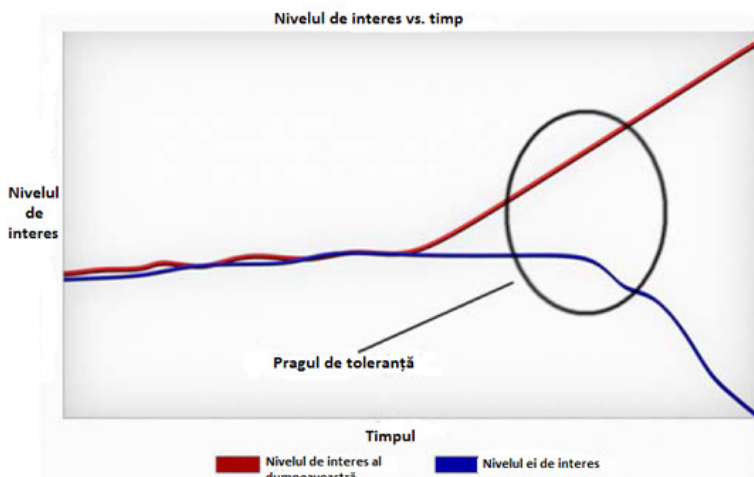
După cum am mai menționat, o relație este un mediu dinamic. O persoană o hrănește pe cealaltă și lucrurile doar își urmează cursul lor firesc. Din acest motiv există două linii curbe în fiecare figură : una ilustrează nivelul dumneavoastră de interes și cealaltă ilustrează nivelul ei.

Vreau să fiți foarte atent la ambii, deoarece dacă situația dumneavoastră poate fi ilustrată mai bine în al doilea desen, atunci ceea ce faceți când veți lăsa din mâna această carte, este mult mai important decât credeți(descriem mai târziu).

Acest stadiu al relației este de obicei plin de certuri și de gelozie. Persoana care are un nivel de interes mai ridicat, adesea devine paranoică cum că cealaltă persoană o înșală. Încep să apară modele clare care arată ca o persoană se îndepărtează de cealaltă. Semnele de atenționare ale unei

relații cu probleme devin evidente în acest stagiu.

Acest stagiou durează până în momentul în care persoană care își pierde interesul ajunge la un anumit prag. În acest punct relația aluneca repede către stagiou patru.



CHIAR ACUM, CHIAR ÎN ACEST MOMENT, STAGIUL ARDERII ESTE CEL MAI IMPORTANT STAGIU CARE TREBUIE SĂ VĂ PREOCUPE

Conceptele despre care am vorbit până acum reprezintă tot ceea ce vă trebuie pentru a vă „pune piciorul în ușă”. Când sunt puse în acțiune, ele o să facă toată treaba pentru dumneavoastră și o să sfârșită prin a avea „discuții pentru repararea relației”. Dar acesta este doar începutul.

Pentru a menține și pentru a trece peste simplele vorbe, pentru a deveni un cuplu din nou, trebuie să vă referiți la problemele vătămătoare care au avut loc exact în acest punct al relației dumneavoastră – când erau exact în fața dumneavoastră și a partenerei dumneavoastră. și trebuie să faceți acest lucru prin acțiune, nu doar prin cuvinte(după cum o să vedeți mai târziu în secțiunile din această carte).

Trebuie să înviați acele „promisiuni” despre care am vorbit.

Stagiul 4 și 5: Ruptură și despărțirea

Stagiile ruptură și despărțirea dintr-o relație, de obicei merg mână în mână din cauza faptului că timpul care le separa nu este mare. O femeie poate intra în stagiul de rupere doar pentru simplu fapt că a fost „arsă” sau în cazurile cele mai rele, datorită faptului că apare altcineva în peisaj.

Dacă există un sigur punct în relația dumneavoastră care va rămâne întotdeauna în memorie, acesta este. Merge mână în mână cu prima întâlnire pe care ați avut-o, cu primul sărut și cu primul contact sexual. Dacă ați mai avut relații înainte, sunt sigur că sunteți de acord cu mine în această privință.

Stagiul despărțirii dintr-o relație este în majoritatea cazurilor cel mai adânc șoc pentru persoana care este respinsă. Câteodată șocul este atât de mare încât va aduce sentimente de fericire sau un sentiment de eliberare și de libertate.

Din păcate, aceste sentimente nu durează mult și ceea ce urmează este o durere insuportabilă. Este punctul unde emoțiile preiau controlul și cel mai puternic bărbat se destramă.

Cel mai important lucru al stagiului din relație, acesta mic dar foarte important, este de a vă ține liniștit. Dacă deveniți prea emoționat și poate spuneți anumite lucruri pe care nu trebuie să le spuneți, apoi o să trebuiască să munciți pentru a repara.



Acest punct în relație reprezintă momentul în care femeile de obicei se simt foarte vinovate. Ele știu ce v-au făcut și cum v-au făcut să vă simțiți ... și se simt foarte prost din această cauză(chiar dacă nu va arăta în mod direct).

Fără să ținem cont de acest punct, ultimul lucru pe care un bărbat vrea să îl facă aici, este să nu își respecte partenera într-un mod sau altul, din pricina faptului că ea caută motive pentru a-și justifica acțiunile și pentru a se elibera de o parte din vină care o macină teribil.

După cum am spus, dacă v-ați purtat ca un gentleman în momentul în care a scăpat bomba și ați continuat să vă purtați așa până acum, v-ați adus foarte multe puncte în fața ei. Dacă nu, atunci trebuie să muncim în plus pentru a

rezolva această situație în care v-ați băgat: Stagiul salatei.

Stagiul 6: Stagiul salatei

După părerea mea onestă, acesta este cel mai oribil stagiul al unei relații. Nimic nu se compară cu acesta. Are toată intensitatea stagiului lunii de miere, dar spre deosebire de acesta, sentimentele implicate sunt negative: întristare, remușcare, vină și din păcate psihoza flagrantă! Este chiar mai rău decât momentul despărțirii, pentru că măcar în acel caz durerea provocată este de obicei capitonată de un șoc extrem!

Acesta este stagiul în care vă aflați. Ceea ce decideți să faceți din acest punct determina dacă o să vă împăcați cu ea sau dacă o să alunecați pe calea lungă a suferinței și credeți-mă ... nu vă doriți să ajungeți acolo.

Stagiul salatei este format din toată incertitudinea, stima de sine distrusă și setea pe care o aveți față de partener. Este foarte dificil să luați decizii raționale într-un moment ca acesta, deoarece emoțiile șterg cu buretul orice logică de le iese în cale.

Există câteva abordări pentru a ieși din această situație, dar prima oară vreau să vă spun trei cai la care vă puteți aștepta să apară de aici înainte.

- Vă puteți împăca cu prietena dumneavoastră și o puteți pierde din nou. Dacă acesta este prima oară când vă despărțiți, există o probabilitate mare să vă împăcați, chiar dacă faceți totul greșit. Nu va fi mult de lucru, totuși, datorită aceluiași lucruri care v-au adus la prima despărțire, o să vă ducă și la a doua și posibil și la a treia, a patra, etc ...
- O puteți pierde definitiv;

- Vă puteți împăca cu ea și puteți face că relația să fie mai puternică decât înainte. Acest lucru este ceea ce vă doreați cu adevărat, nu?

De multe ori o relație care s-a îndreptat către a treia cale, o să sfârșească prin a avea soarta primei. Este trist și toate se întâmplă așa deoarece bărbații nu știu cum să se comporte în acesta situație. și acest lucru este perfect de înțeles, deoarece sentimentele au preluat complet controlul în fata raționamentului ceea ce este cel mai important aici.

Din acest motiv am ales să numesc acest stagiul al relației „stagiul salatei”, deoarece totul este aruncat complet în aer și când ceva este în aer, care este singura cale din acel moment? JOS.

Nu înțelegeți asta la modul figurat, deoarece nu vreau să greșiți aici: există trei cai pe care le poate urma o relație care se stinge. Am făcut imediat analogia aici pentru a sublinia un punct foarte important: există doar o singură metodă bună în abordarea situației de aici înainte.

Din acest motiv devin așa de furios când aud alți „instructori” în relații care vorbesc despre tactici sau „metode viclene” pentru a recăpăta pe cineva. Acest lucruri pur și simplu nu funcționează. Desigur, puteți obține puțină satisfacție, dar poate că vă recăpățați femeia temporar și dacă nu ajungeți la rădăcina problemei, ea o să iasă din viața dumneavoastră la fel de repede cum a intrat.

Dacă există un lucru pe care vreau să îl sustrageți din această carte, este acest singur punct: nimic nu ia locul onestității și sincerității, când vine vorba de relații.

Capitolul 3

Cum să vă creați strategia dumneavoastră „unică” în repararea relației

Până acum, sper că ați luat toată informația despre care am discutat și i-ați acordat o privire mai amănunțită în privința situației dumneavoastră actuale. Lecțiile sau bazele, care au fost descrise, formează baza relațiilor dumneavoastră. Datorită faptului că știți aceste lucruri fundamentale, puteți să observați eficient unele dintre greșelile pe care le-ați făcut în tot acest timp.

Acum aveți nevoie doar să folosiți principiile pentru a inversa și a corecta tot ce s-a întâmplat. Ca o recapitulare, tot ceea ce faceți din acest moment trebuie să îl bazați pe unul dintre aceste trei lucruri:

- Orice femeie își dorește un bărbat încrezător;
- Orice femeie cere siguranță de la un bărbat;
- Puterea într-o relație stă la acela care are nevoie de ea cel mai puțin.

Este timpul să luăm aceste principii și să desenăm o hartă în care să vedem cum le punem în practică. Înainte să continuați să citiți, totuși, vreau să luați o pauză. Puneți acesta carte jos pentru toată după-amiaza, toată seară sau oricum ar fi. Lăsați că creierul dumneavoastră să sorteze toate detaliile și specificațiile despre care am vorbit, pentru a

vă putea întoarce aici și pentru a lua lucrurile cu minte limpede.

Lucrurile pe care o să vi le spun vor fi puțin mai greu de urmărit și poate o să pară chiar greu de intuit în ceea ce o să folosească, dar credeți-mă, dacă aveți orice șansă, cât de mică, să vă împăcați cu iubita dumneavoastră, aceasta este calea prin care o să o faceți.

Primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să vă schimbați concentrarea. În loc să vă concentrați la modalitatea prin care să vă împăcați cu fosta, gândiți-vă la ceea ce vă doriți cu adevărat. Țelul dumneavoastră este să fiți fericit, nu să vă împăcați cu fosta. Poate sună stupid, știu, dar gândiți-vă pentru un minut.

De ce ați fost împreună cu această persoană atât de mult timp? De ce v-ați dedicat ultimele luni poate chiar ani și atât de multe momente prețioase din timpul dumneavoastră, pentru această persoană? Pentru că o iubeați? Cu siguranță acesta este un motiv valid, dar motivul real (și oricât de egoist ar suna) este pentru că vă făcea fericit.

Totul în această relație era legat de dumneavoastră. Este adevărat. Chiar și momentul în care făceați lucruri frumoase pentru prietena dumneavoastră, le făceați pentru că în final să primiți ceva în schimb: recompensa sub forma satisfacției pentru că ați făcut-o fericită.

Deci ce s-a întâmplat aici? Ea s-a despărțit de dumneavoastră, v-a respins și dumneavoastră sunteți nefericit. Toată gândurile dumneavoastră sunt concentrate la un singur lucru: să vă împăcați cu ea, deoarece partea egoistă din subconștientul dumneavoastră realizează pe deplin că asta înseamnă un sfârșit: fericirea dumneavoastră.

Deci vă întreb acest lucru? Dacă fericirea este ceea ce vă doriți cu adevărat, de ce nu o luați pe scurtătură pentru a ajunge acolo? De ce să nu o luați pe calea care este mai puțin călătorita de „respingerile ” relației (îmi cer scuze că sunt aspru) și începeți să fiți fericit. Am mai vorbit despre acest lucru, despre încredere, siguranță proprie și despre masculul dominant: tot ceea ce va face strălucitor și atractiv în fata partenerei.

Aceasta este singura cale pentru a obține cu adevărat ceea ce vă doriți. Aici nu există șiretlicuri, jocuri sau tactici. Este vorba doar despre un mijloc pentru atingerea unui scop. Dacă vreți să deveniți și să rămâneți fericit (cuvântul cheie: rămâneți) atunci trebuie să vă concentrați exclusiv pe acel lucru și aveți încredere în mine restul o să pice singur la locul lui.

Dacă ea vrea să se întoarcă și pot să pun pariu cu o certitudine de 99% că vrea, o să vină. Dar nu puteți să o presați și nu puteți să o păcăliți pentru a se întoarce. Se va întâmpla de la sine.

Este timpul să începeți să jucați după propriile reguli, nu după ale ei. Ea a făcut o alegere: să termine relația și chiar dacă vă place sau nu trebuie să acceptați acest lucru. Doar până aici veți merge. De aici înainte, o să jucați după regulile dumneavoastră și dacă ea dorește să fie parte din viața dumneavoastră, o să trebuiască să facă același lucru.

ține-ți minte, totul este despre schimbarea concentrării.

Planificarea „abordării” dumneavoastră

Este timpul să vă creați strategia proprie pentru a o aduce înapoi bazându-vă pe situația dumneavoastră specială. Acum, înainte să ne apucăm de acest lucru, vreau să petrec un timp pentru a sublinia un lucru: toate relațiile sunt diferite și unice în anumite feluri.

Știu acest lucru deoarece am participat la mai mult de 1200 de consultații personale până în momentul în care am scris această carte. Totuși, nu contează cât de diferită credeți că este situația dumneavoastră, circumstanțele majore care sunt în jurul relației dumneavoastră și în jurul despărțirii, vă punem în una dintre cele cinci categorii ... Nu există nicio excepție, deci nu încercați să căutați una.

Și știu acest lucru pentru că în momentul în care cititorii mi-au trimis mesaje cu poveștile lor și au subliniat cât de diferită și cât de complicată a fost situația lor ... adevărul este, nu a fost chiar așa de diferit deloc (exceptând acele diferențe minore care există în toate relațiile și care nu contează deloc în situația dată). Ascultați, nu ne concentrăm pe diferențe minore ... ceea ce este important aici sunt caracteristicile majore, care vă permit să fiți pus într-o anumită formă de clasificare.



Acum, bazându-ne pe tot ce am discutat până acum, o să vă ofer cinci abordări diferite care sunt potrivite problemei dumneavoastră și să vă explic în totalitate în ce categorie

intrați. Ține-ți minte, aparțineți uneia dintre ele, deci nu încercați să o căutați pe a șasea.

Și am nevoie de atenția dumneavoastră mărită, deoarece este crucial să știți ce abordare alegeți ca fiind parte la strategia dumneavoastră generală, dacă doriți să finalizați cu succes. Dar iată unde devine dificil. S-ar putea să aveți nevoie de o combinație de abordări și acest lucru nu va depinde doar de punctul de start al dumneavoastră în această relație și despărțire, dar și de stagiul în care vă aflați în acest moment. Deci încă o dată, priviți cu atenție la secțiunea care urmează și când o să terminați de citit întreaga carte – haideți să priviți la reprezentările grafice ale fiecărei abordări în hărțile minții care urmează imediat.

Abordarea 1: „Niciun contact”

Una dintre cele mai puternice metode de a vă recăpăta prietena este să folosiți „Niciun contact” (NC) ca o parte a strategiei dumneavoastră. Ce înseamnă practic acest lucru, este că încetați să mai luați legătura cu fosta dumneavoastră prin orice cale.

Pentru că dacă există un lucru pe care îl fac bărbații greșit în timpul despărțirii, este că nu păstrează distanța. Toți devin foarte nevoiași și sentimentali și încearcă să o aducă înapoi prin „a o convinge”. Până acum puteți observa cum acest lucru vine împotriva a tot ce am discutat noi până acum. și sper că începeți să vedeți de ce NC funcționează în favoarea dumneavoastră. Dacă nu, nu vă îngrijorați, o să vă explic imediat.

Totuși, înainte să mergem mai departe vreau să fac un lucru foarte clar: Niciun contact nu este potrivit pentru toată lumea. Adevărat, este o abordare extrem de puternică și în majoritatea circumstanțelor este abordarea care trebuie aleasă ... dar nu întotdeauna! Dacă folosiți această abordare unde nu este garantată o să vă dăuneze sever.

Acest lucru se datorează faptului că fiecare relație este diferită și Niciun Contact este doar una din cinci abordări diferite care formează strategia de reparare a informației. și o să trec peste fiecare în detaliu, și vreau ca dumneavoastră să le citiți pe fiecare în detaliu ... dar vreau să acordați o mare atenție acestuia, deoarece celelalte patru se bazează pe aceasta într-un fel sau altul.

Și cu acestea fiind spuse ...

Când trebuie să folosiți NC că o parte a strategiei dumneavoastră?

- Dacă nu locuiți împreună, dacă nu aveți copii împreună sau dacă nu aveți nicio altă obligație care să necesite vreo formă de contact cu ea (aceste circumstanțe și abordările lor o să le tratăm mai târziu) – cu alte cuvinte, când este posibil fizic să abordați NC, atunci ar trebui să o faceți;
- Dacă ea se întâlnește cu altcineva;
- Dacă problema dumneavoastră particulară nu încapă în nicio altă categorie descrisă în secțiunile de după.
- Când trebuie să evitați să folosiți NC?
- Dacă sunteți într-o UST (relație „ultra” scurtă; mai puțin de două luni împreună; descrisă în totalitate în cartea suplimentară care a venit cu acest curs);

- Dacă sunteți despărțiți de o perioadă mare de timp (mai mult de trei luni) și nu ați ținut legătura de la despărțire;
- Dacă dumneavoastră ați provocat despărțirea și acum o vreți înapoi;
- Dacă încă sunteți împreună (nu v-ați despărțit în mod oficial – acest lucru include și „pauză”);
- Dacă această despărțire a rezultat datorită lipsei dumneavoastră de a lua un angajament, în a fixa o dată a nunții sau o dată a logodnei.

Încă un lucru care trebuie să fie menționat: NC nu trebuie folosit ca o abordare inițială în scenariile de mai sus, dar uneori poate fi nevoie de ea mai târziu în acest proces, depinzând de cum progresează strategia dumneavoastră de reparare. O să vă explic acest lucru mai în detaliu când se va aplica.

Dacă situația dumneavoastră cere acest lucru, ruperea contactului cu prietena dumneavoastră este singurul lucru cel mai eficient pe care îl puteți face pentru a o aduce înapoi. Este atât de lipsită de intuiție ca abordare, încât practic o șochează și o face să se întoarcă la dumneavoastră.

Dar s-ar putea să vă întrebați, „nu o să uite de mine?” sau „nu funcționează acest lucru exact împotriva a ceea ce vreau eu să obțin?” - răspunsul este foarte simplu: absolut nu.

Lăsați-mă să clarific acest lucru puțin. În primul rând, nu poți să uiți pur și simplu de cineva cu care ai fost implicată în mod intim. Pot trece luni, chiar ani și ca să fii cinstit complet, unele dintre sentimentele pe care vi le poartă nu o să dispară niciodată. Deci dați deoparte prima îngrijorare a dumneavoastră. În al doilea rând și cel mai important, o să

fiți purtat de curent și acest lucru va duce în cele din urmă mai aproape de țelul dumneavoastră.

O să îi oferiți exact ceea ce a cerut ... spațiu. O să realizați de ce această metodă este atât de eficientă în momentul în care luați în considerare următoarele lucruri: deși v-a spus că ea vrea să termine relația și că „are nevoie de spațiu”, probabil v-a spus și că vrea să rămâneți „prieteni”. Ah ... cuvântul cu „p”. Numărul bărbaților pe care i-am văzut căzând victime ale acestui cuvânt cu „p”, este mai mare decât pot număra.

Iată ce înseamnă exact acest lucru ...

Dacă v-a spus că vrea să termine această relație, ea v-a respins. V-a spus că nu mai sunteți bine venit în lumea ei intimă. Dar iată unde vroiam să ajung: poate că v-a spus și că încă vă iubește. Poate că nu, dar există o probabilitate mare ca ea să va fi spus că vrea să rămâneți prieteni.

Deci ce înseamnă exact acest lucru pentru ea? Ce va spune ea cu adevărat? Ea va spune că va vrea pe dumneavoastră în viața ei pentru a-și amortiza propria cădere. Ține-ți minte, în acest moment probabil că ea simte o mare vină pentru că v-a cauzat durere. În acest punct s-ar putea să simțiți nevoia de a o convinge să își împacheteze lucrurile și să vă împăcați, dar tot ceea ce faceți va conduce mai departe de a obține ceea ce vă doriți.

Gândiți-vă la acest lucru ... cum vă poate spune cineva că sunteți destul de bun pentru a fi prieteni ... chiar cu iubire ... dar în același timp să nu vă ofere beneficiile la care aveți altădată acces? Acest lucru este ca și cum spui, „Ești destul de bun ca să umblu cu tine, ești destul de bun pentru a te iubi, dar nu ești destul de bun pentru a face o relație cu tine”. Lăsați-vă ego-ul să vă supere puțin de această dată. Începeți să fiți cu adevărat egoist pentru o perioadă.

Cine sunteți dumneavoastră? Vă valorificați și va respectați singur? Chiar acum, poate nu chiar acum luând în considerare circumstanțele dumneavoastră, dar ar trebui să aruncați acest tren al gândurilor direct pe fereastră și să începeți să vă vedeți cum sunteți cu adevărat. Nu sunteți o persoană care poate fi doar „destul de bună pentru ...” - înțelegeți ideea mea?

Deci nu, nu o să fiți prieteni și nu o să fiți acolo pentru ea de câte ori are nevoie pentru dumneavoastră. Nu există un glonț magic când vine vorba de repararea relației dar NC este cea mai aproape dintre toate metodele pe care le găsiți. Acest lucru este bazat pe principii de aur care nu numai că întăresc relațiile, dar sunt utile în toate ramurile vieții, care implică o cooperare necesară între două sau mai multe persoane:

„PUTEREA ÎNTR-O RELAȚIE STA LA CEL CARE ARE NEVOIE DE EA CEL MAI PUȚIN”

Vreau ca dumneavoastră să citiți și să recitiți ultima propoziție. Scrieți-o pe o bucată de hârtie și puneți-o pe perete: într-un loc unde să o vedeți de fiecare dată când mergeți la culcare și de fiecare dată când vă treziți.

Înțelegerea adevăratului înțeles al acestei propoziții, este cheia de care aveți nevoie pentru a trece prin toate acestea. Dacă o să acceptați provocarea și inițiați „Niciun Contact” (și rămâneți cu acesta), trebuie să vă întipăriți acest principiu în capul dumneavoastră.

Dați-mi voie să clarific. Chiar acum, ea deține puterea în această relație și dacă nu vă este suficient de clar ... vă sfătuiesc să începeți să realizați acest lucru și să-l acceptați. Dumneavoastră trageți și ea împinge și în acest fel nu o să ajungeți nicăieri.

Ei bine, aproape nicăieri. Ceea ce se întâmplă este ca o să vă ducă mai departe de ea și dacă îi acordați credibilitate, o să o ducă spre o viață mai independentă, fără dumneavoastră.

Știți din ce cauză?

Deoarece chiar acum, dumneavoastră sunteți „sistemul ei rotativ de antrenament”. Încercați asta ... întoarceți-vă în acel punct al vieții dumneavoastră în care ați învățat să mergeți pe bicicletă. Probabil că ați început prin a utiliza roți ajutătoare, nu-i așa? Acele roți ajutătoare erau acolo pentru a vă proteja să nu cadeți, pentru a vă asigura echilibrul și să mergeți pe bicicletă fără niciun risc de a vă face rău.

Acum mergeți până în punctul când ați mai crescut și erați pregătit să mergeți fără acele roți ajutătoare. Cum v-ați simțit? Speriat? Erați fericit că treceți la ceva mai mare și mai bun (să mergeți pe bicicletă fără roți ajutătoare ca un „băiat mare”), dar încă mai aveți nevoie de puțin ajutor.

Acesta este momentul în care probabil a apărut tatăl dumneavoastră în peisaj. Așa a fost în cazul meu și în cazul multor copii pe care îi știu, deci sunt sigur că și în cazul dumneavoastră a fost ceva similar. Deci iată cum, bătrânul dumneavoastră tată, alerga pe lângă bicicletă, în timp ce dumneavoastră pedalați și spuneți, „Tată, nu-mi da drumul, da?” și în timp ce erați fericit că îl aveți pe tatăl dumneavoastră acolo să vă țină și să vă ajute, nu-l doreați acolo cu adevărat. Ceea ce vă doreați cu adevărat era să mergeți singur pe bicicletă.

Acum luați această metaforă „dură” și aplicați-o în despărțirea dumneavoastră. știți ce rol jucați chiar acum? Vă spun eu: dumneavoastră sunteți cel care o ține în timp ce ea pedalează; dumneavoastră sunteți tatăl și roțile ajutătoare. Ea vă are pentru ajutor. Ea știe că atât timp cât sunteți

dumneavoastră lângă ea, nu se poate lavi.

Dar aici este problema. Dumneavoastră nu sunteți „tatăl dumneavoastră”. De asemenea, sunteți într-o situație nouă, care este și dureroasă. Dumneavoastră nu încercați să treceți la ceva mai mare și mai bun. Încercați să aduceți lucrurile pe calea cea bună. Deci, dacă ne întoarcem la metafora noastră, sunteți tatăl dumneavoastră, cu un singur picior. Nu, ștergeți asta. Sunteți ca tatăl dumneavoastră într-un picior, care este plin de răni și plin de sânge.

Imaginați-vă. Creați-vă o imagine. Cine este acolo să vă ajute? Care să vă ajute când aveți nevoie, în timp ce dumneavoastră oferiți și oferiți și oferiți? Nimeni! și când spun nimeni, mă refer la ea. Pentru că nu contează cât de mult vă susțin prietenii și familia și cât de confortabil este acest lucru ... toate pălesc în comparație cu ce ar putea face ea pentru dumneavoastră.

Puneți acest lucru la suflet. Vă înecați pentru a o salva. Exceptând această situație, unde ea este în siguranță în cele din urmă, ea nu o să iasă și să vă dea o mână de ajutor. O să vă privească în timp ce vă scufundați până la fund. Sau poate chiar mai rău: nici măcar nu o să fie acolo să vă privească. A trecut peste deja.

O lecție pe care trebuie să o învățați:

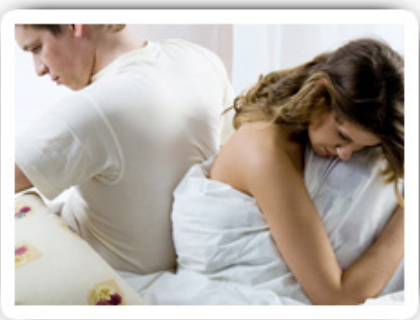
„PUTEREA ÎNTR-O RELAȚIE STĂ LA CEL CARE ARE NEVOIE DE EA CEL MAI PUȚIN”

Acum că am arătat cât de important este „Niciun Contact” și cum funcționează, este timpul să-l punem în aplicare. Dar înainte de a face acest lucru, vreau să stați un minut pentru a clarifica lucrurile.

În primul rând, trebuie să înțelegeți că NC nu este o strategie. „Niciun Contact” este doar o tactică, la fel ca și celelalte patru despre care o să discutăm imediat. și există mulți „guru” care practică această abordare, dar niciunul nu a stat să scoată în evidență următorul lucru: este starea de spirit din spatele tacticii, cea care o transformă într-o strategie.

Pot să spun cu încredere deplină că nu o să găsiți nimic să fie legat împreună așa de strâns că în acest caz. Nu vă spun acest lucru ca o laudă ... NU. Vă spun acest lucru pentru a vă sublinia faptul că sunt foarte pasionat de acest subiect.

Este un subiect prin care am trecut personal și știu exact cum se simte din punctul de vedere al bărbatului (important). și din această cauză am stat atât timp pentru a fi cât de complet posibil. Pentru a mă asigura că „pricepeți” și că o puteți utiliza pe cât merită.



Acum, dacă ați trecut peste tot ce am scris până acum, doar pentru a ajunge la ghidul pas cu pas, atunci să vă fie rușine! Dar serios, dacă acest lucru va descrie, atunci trebuie să citiți și să recitiți totul până când ajungeți în acest punct. Strategia de a vă recupera prietenă, este 90% în capul dumneavoastră și doar 10% în acțiunile dumneavoastră (cel mult).

Și majoritatea bărbaților omit acest lucru. De unde știu? Din cauza tipului de întrebări pe care le-am primit după ce am scot prima ediția a acestei cărți. Cu toate acestea, am fost foarte atent la fiecare dintre aceste întrebări și le-am

analizat foarte atent, înainte de a scoate această ediție. O să găsiți multe din ele, răspunse la sfârșitul acestei secțiuni.

Și cu toate acestea fiind spuse ... să trecem la adevăratul subiect.

Ghidul pas cu pas „Niciun contact”

Pașii propriu-ziși ai NC sunt la fel de simpli ca și conceptul strategiei în sine. Nu o să aveți probleme în folosirea niciunuia. Nu asta mă îngrijorează. Principala mea îngrijorare este că dumneavoastră luați decizia de a executa acest plan. și o îngrijorare mai mare este ca o să rămâneți la el (dar am o soluție pentru acest lucru, dacă vreți să vă „murdăriți” un pic pe mâini).

Acesta o să fie unul dintre cele mai grele lucruri pe care a trebuit să le faceți vreodată. Despărțirea de o femeie este că renunțarea la un drog sau la fumat. Vă mănâncă din interior și posibilitatea de recidiva este mare.

Cu acestea fiind spuse, vreau doar să vă amintesc că determinarea dumneavoastră o să decidă cum ies acești pași. Iată-i:

Pasul 1:

Alegeți cum să inițiați procesul „Niciun contact”. Iată care vă sunt opțiunile:

- Luați legătura cu fosta prietenă a dumneavoastră pentru ultima dată și spuneți-i că doriți să țineți distanță unul față de celălalt. Spuneți-i că aveți nevoie de ceva timp de gândire și dacă luați contact cu ea, o să vă întunece aceste gânduri. Încă un lucru ... dacă până în acest moment, lucrurile au fost amare între

voi doi, acum este timpul să vă cereți scuze și să-i spuneți că îi respectați decizia de a vă despărți. Spuneți-o cât mai simplu și pe subiect.

- Nu luați legătura cu ea deloc și doar „dispăreți de pe fața Pământului”.

Iată ce trebuie să știți despre aceste două opțiuni. Dacă alegeți să mergeți pe prima variantă, trebuie să vă pregătiți să o confrunțați într-o manieră în care ea să nu creadă că încercați să jucați un joc cu ea.

Ceea ce vreau să spun este că tot ce am discutat până în acest punct, ați înțeles și că sunteți cu adevărat pregătit să-i dați drumul și să nu o mai contactați. Dacă nu vă puteți convinge singur despre acest punct, încercarea de a nu o contacta deloc, este de prisos. Dacă nu sunteți pregătit, acordați-vă ceva timp pentru a vă gândi – apoi reveniți și luați decizia (cea corectă). Dacă alegeți a doua opțiune, nu trebuie să fiți atât de pregătit, puteți să o faceți pur și simplu.

Când am scris inițial acesta carte, am avut acesta întrebare într-una ...

„Ce opțiune trebuie să aleg? Să o sun și să-i spun că am nevoie de spațiu sau doar dispar de pe fața Pământului?”

Aceasta este o întrebare grozavă și una la care trebuie răspuns cu atenție. Dacă aveți ceva serios pentru care trebuie să vă cereți scuze (minciuni, înjurături), atunci trebuie să mergeți cu opțiunea numărul unu ... fără îndoială. După cum am mai scris, o sunați și îi spuneți că vă pare rău pentru orice ați fi făcut greșit.

Apoi îi spuneți că o să o lăsați în pace și că și ea trebuie să vă lase pe dumneavoastră, deoarece acum aveți nevoie de spațiu pentru a vă reculege. Dar, sub nicio formă, nu

trebuie să-i spuneți că o iubiți și că o să fiți acolo mereu pentru ea.

Nu-mi pasă dacă va spune că vă iubește. Îi spuneți că trebuie să plecați și încheiați conversația chiar atunci și acolo (doar dacă nu începe să plângă și va spune că vă dorește înapoi ... apoi faceți cum o să vă spun imediat).

Spunându-i că o iubiți și că o să fiți acolo pentru ea „nu contează cum”, este împotriva a tot ce încercați să obțineți. Pot să vă spun asta într-una. O să creadă că vă jucați cu ea și asta se va răsfrațe asupra dumneavoastră. Nu vă doriți asta.

Doar gândiți-vă o secundă la acest lucru: dacă îi spuneți că sunteți acolo pentru ea și în același timp îi spuneți să nu vă contacteze, ce mesaj îi trimiteți acestei fete? Că sunteți rănit, disperat și confuz. Acest lucru o să o enerveze și o să vă săpați o groapă și mai adâncă pentru dumneavoastră ... eu v-am avertizat!

Acum, dacă este ceva mai puțin serios, pentru care vreți să vă cereți scuze (insistente telefonice, mesaje scrise și scuze), atunci uitați despre opțiunea numărul unu. Nu căutați scuze pentru a o suna și a-i spune că intrați în „Niciun contact”, decât dacă ați făcut ceva rău cu adevărat. Cu alte cuvinte, dacă cele mai mari „crime” ale dumneavoastră sunt implorarea, faptul că sunteți nevoiaș și prea insistent, trebuie să mergeți cu varianta a doua.

De ce?

Din două motive simple:

- Pentru că cel mai probabil, nu o să fiți pregătit emoțional să o convingeți că vorbiți „serios”, astfel strategia va fi de prisos;

- Pentru că mulți bărbați sunt disperați să vorbească cu fostele lor prietene „pentru ultima dată” și simt că este un fel de dialog magic, încât o să dea lucrurile peste cap imediat ... este posibil să nu fie așa, dar nu credeți că lucrurile o să fie în favoarea dumneavoastră prea curând.

Nu puteți să o convingeți pe această fată că sunteți chiar serios și că o să vă piardă cu adevărat dacă nu ați acordat timp să digerați tot ce am scris până în acest punct. Așa este, dacă nu v-ați hotărât, ori să fiți 100% cu această fată, ca iubit ... ori deloc. Dacă nu simțiți cu adevărat acest lucru adânc în sufletul dumneavoastră și dacă nu sunteți încrezător în decizia dumneavoastră, atunci nu aveți mari șanse să o faceți pe ea să se simtă bine.

Un ultim lucru ... fiți siguri că nu analizați mai mult decât trebuie acest lucru. Mulți bărbați mi-au trimis mesaje lungi în trecut, pentru că eu să le revizuiesc înainte de a-i trimite către iubitele lor, că o parte a strategiei lor „Niciun contact”. Aceasta este o greșeală din două motive: dacă aveți ceva important pentru care să vă cereți scuze, atunci faceți-o prin telefon – nu vă ascundeți în spatele calculatorului. și al doilea motiv este ca o explicație lungă despre motivul pentru care nu mai trebuie să o contactați, nu numai că nu este necesară, dar este și contraproductivă. Deci luați-o personal, ajungeți la subiect și cel mai important, fiți scurt – pur și simplu.

Ceea ce ne aduce la opțiunea numărul doi (opțiunea preferabilă). De ce înclin spre această atât de mult?

Dintr-un motiv, nu o să vă puneți în situația în care ea să poate interpreta greșit încrederea în dumneavoastră. Acesta este cel mai important motiv. O să vă ia câteva zile să luați această decizie (în care o să hotărâți dacă „totul sau nimic”) și să credeți în ea cu adevărat. Din acest motiv este mai bine

să păstrați distanța ... pentru a lucra la starea de spirit a dumneavoastră.

Al doilea motiv pentru care favorizez această opțiune mai mult decât pe prima este că: dacă deja ați avut un contact regulat cu ea și apoi dispăreți de pe fața Pământului, acest lucru o să mărească șocul în momentul în care îi dați vestea că aveți nevoie de spațiu.

Deoarece dacă v-ați comportat ca un susținător pentru ea în tot acest timp și apoi stați deoparte pentru câteva zile și în momentul când o să vă sune, „puneți totul pe ea” ... acel suport o să se transforme de la o secundă la alta și atunci ea o să simtă cu adevărat cum este să fie singură ... acest lucru este foarte puternic.

Pasul 2:

Găsiți o alimentare pentru durerea dumneavoastră și pentru energia negativă. Acest lucru este crucial pentru că o să intrați în „reabilitare”. Cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să faceți un fel de exercițiu: mergeți sau alergați cât de mult puteți. Dacă nu sunt pentru dumneavoastră aceste activități, atunci găsiți o activitate care vă relaxează în totalitate. și vă încurajez să faceți astfel de exerciții, deoarece are un efect triplu în îmbunătățirea situației dumneavoastră:

- Exercițiile sunt un factor potent de îmbunătățire a stării – activitatea fizică este direct responsabilă pentru eliberarea chimicalelor din creierul dumneavoastră, cunoscute sub numele de endorfine. Endorfinele s-au dovedit științific a îmbunătății starea. Deci, alergă Forest, alergă!

- Exercițiile construiesc încrederea – încrederea dumneavoastră o să crească pentru că, nu numai că o să vă simțiți mai bine ... dar o să și arătați mai bine;
- Este o metodă bună de evitare a gândurilor negative, prin a vă ține mintea în afara acestei situații.

Pasul 3:

Luați o bucată de hârtie, scrieți numărul ei de telefon și adresa ei de mail și orice altceva, ce foloseați pentru a o contacta. Asigurați-vă că le scrieți corect (o să înțelegeți de ce în următorul pas).

Pasul 4:

Ștergeți toate detaliile legate de ea de pe telefonul dumneavoastră mobil, din agenda telefonică sau din orice loc unde țineți contactele ei. Scăpați de toate mesajele de la ea. Încetați să le mai citit, recitiți și să le analizați. Scăpați de toate mail-urile – ȘTERGEȚI – COȘUL DE GUNOI ... NU CREAȚI NICIO ALTĂ SCURTĂTURĂ și nu vă gândiți nicio secundă ca o să funcționeze dacă o să creați scurtături. Dacă ceea ce vă doriți este să o recăpătați cu adevărat, atunci trebuie să faceți acest lucru.

Pasul 5:

Luați toate amintirile „fizice” și puneți-le într-o cutie. Mă refer la poze, ursuleți de plus, cadouri, orice va aduce aminte de ea. Dacă purtați bijuterii sau cea (sau orice lat cadou de la ea), dați-le jos. Nu-mi pasă cât de mult le plăceți sau cât de mult va place cum arătați cu ele – dați-le jos! Acest lucru este foarte important.

Pasul 6:

Puneți totul deoparte. și nu, nu în dulapul dumneavoastră unde le puteți vedea oricând – undeva unde să nu vă fie deloc la îndemână. Sfatul meu este să cumpărați o servietă sau un „cufăr”, care să poată să fie încuiat. Faceți acest lucru; încuiați totul acolo și dați-le unui prieten să vi le țină. O să fie sub cheie, deci nu trebuie să vă îngrijorați că cineva o să vă invadeze spațiu privat și cel mai important, nu o să aveți acces ușor la ele (mai târziu s-ar putea să apară ceva ce o să ucidă această întreagă strategie, când o să apară puțin alcool în peisaj).

Pasul 7:

Faceți-vă câteva planuri în viitorul imediat sau apropiat, de a face ceva ieșit din comun ... ceva distractiv. Nu trebuie să fie o adevărat vacanță. Doar ceva ce o să fie diferit de ceea ce faceți zi de zi și care să vă dea altă stare de spirit. **FACEȚI ACEST LUCRU.** Nu o luați pe scurtătură. După o zi în această stare (chiar și o după-amiază sau o seară ajunge), o să vedeți lucrurile cu alți ochi. Există o lume acolo afară pentru dumneavoastră, chiar și fără fosta prietenă dumneavoastră.

Aceștia sunt cei șapte pași de bază pe care îi recomand oricărei persoane care vrea să termine cu despărțirea și să se întoarcă într-o relație activă, deși pare că faceți exact invers față de ceea ce vă spun sentimentele să faceți. Acum ar trebui să vă gândiți la dumneavoastră, „cum o să mă aducă împreună cu ea înapoi dacă o dau deoparte din viața mea?” Răspunsul? Dacă o dați deoparte, dumneavoastră o să începeți să vă vindecați și ea o să fie în dureri. Dacă rămâneți susținătorul ei, ea o să se vindece și dumneavoastră o să rămâneți cu durerea.

În ce situație ați vrea să fiți?

Dar asigurați-vă de un lucru, vreau să vă întoarceți și să citiți acea propoziție pe care ați scris-o mai devreme (cea legată de putere). Faceți-o. Chiar acum. Citiți-o și recitiți-o până când va intra în cap. Dar FACEȚI-O, nu doar să mă aprobați.

V-ați întors? Bine. Să mergem mai departe ...

Acum este timpul să despicăm fiecare detaliu despre ceea ce o să ne transpire de aici încolo și să vă descriu toate căile posibile pe care o pot lua lucrurile. Vreau să fiți pregătit pentru orice.

Mai departe...

Să vedem prin metoda „Niciun contact” până la final...

Deci, în final v-ați creat curajul necesar pentru a lua decizia și puneți „Niciun contact” în lucru ... acum ce?

Aici începe cu adevărat „iadul”. Dacă ați crezut că a fost rău până acum, nu aveți idee de ceea ce vă așteaptă. Dar, cum se spune, „fără durere – nu există câștig”, nu-i așa? și nu vă spun asta pentru a vă descuraja. Vă spun ceea ce vă așteaptă, deci nu mă „judecați” prematur.

Înțelegeți că „Niciun contact” este încă la început. Felul în care rezistați după acest punct este ceea ce contează. Oricine are o gură poate spune aceste cuvinte, dar este nevoie de un adevărat bărbat pentru a rămâne alături de ele.

Din momentul în care puneți în aplicare „Niciun contact”, trebuie să începeți să vă vedeți de viața dumneavoastră, în timp ce „așteptați” telefonul ei. Acum, observați ordinea în

care am punctat mai devreme. Cea mai mare preocupare aici este să reveniți în formă ... nu dacă (sau când) o să vă sune. Dacă tratați ultimă problemă ca o prioritate, problema inițială nu o să se rezolve niciodată ... chiar dacă ea va suna, nu o să fiți pregătit pentru acest lucru.

Pot să pun pariu cu o certitudine completă că prima întrebare care v-a venit în cap în acest moment este, „cât timp trebuie să rămân cu „Niciun contact” și cât trebuie să aștept până o sun?”

Răspunsul? Rămâneți alături de acesta cât timp este nevoie ... Așteptați ca ea să vă sune pe dumneavoastră și nu vă dați bătut – nu o sunați dumneavoastră primul. Acest lucru este foarte important. Dar ... și este un MARE dar aici ... dacă vă concentrați la această întrebare prea mult, în loc să vă gândiți la cum să puneți asta în aplicare, nu sunteți pregătit să treceți prin asta.

După cum am mai menționat, din momentul în care puneți în aplicare „Niciun contact”, concentrarea dumneavoastră trebuie să se mute de la ea și de la despărțirea de dumneavoastră. Trebuie să vă concentrați la aspecte din viața dumneavoastră care nu o implică pe ea sau trecutul alături de ea. Acest lucru este aproape imposibil de făcut, dar trebuie măcar să încercați cât puteți de mult.

Trebuie să găsiți un înlocuitor la această energie negativă și am pus câteva sugestii mai jos, dar trebuie să alegeți ceva ce vi se potrivește personal și care va ajuta să treceți prin această situație grea. Oricum, o să sap puțin în răspunsul la acea întrebare.

Iată și a doua întrebare comună pe care o primesc de la cititorii mei, „Dar dacă ea nu suna niciodată?” Încă o dată, dacă vă puneți această întrebare, omiteți punctul important. Totuși, am răspuns la această întrebare în detaliu, la sfârșitul acestei secțiuni, deci o să-l primiți mai târziu. Acum, vreau să

discutăm despre tipurile de întrebări pe care trebuie să vă concentrați.

Iată întrebarea pe care trebuie să v-o puneți, „Ce îi spun în momentul în care mă sună?”

Bine ... acum ne înțelegem. Iată cum trebuie să procedați aici. Când sună, răspundeți la telefon și vorbiți cu ea normal. Ce înseamnă asta? Înseamnă că intrați în conversație bucuros, dar fără să exagerați cu aceasta.



Acum, dați-mi voie să vă explic acest lucru mai amănunțit, deoarece a cauzat confuzia multor cititori în trecut și este un punct foarte important. Nu trebuie să lăsați nicio secundă impresia că vă simțiți că o „victimă” sau că sunteți deprimat din pricina faptului că s-a despărțit de dumneavoastră. și chiar dacă este așa, nu contează, nu trebuie să-i arătați acest lucru.

Ceea ce încercați să realizați aici, este să emanați un aer de încredere. Doriți să o faceți să realizeze exact cât de puțin aveți nevoie de ea în viața dumneavoastră, pentru a funcționa normal. Dacă faceți acest lucru, devenit inabordabil pentru ea în acest moment și începeți să preluați controlul acestei despărțiri (țineți minte: întotdeauna ne dorim ceea ce nu putem avea). Dacă vă arătați deprimat la telefon, ați distrus ceea ce-și propune „Niciun contact” ... o să mintă despre motivul pentru care v-a sunat și acest lucru va aduce la început – sau chiar mai rău.

Pe de altă parte, nu vreți să intrați în conversație cu o stare extaziată sau să păreți surprins. și prin asta vreau să spun că nu doriți să lăsați impresia că sunteți foarte bucuros sau surprins de apelul ei și cum că ați așteptat telefonul ei în tot acest timp. și nu numai că nu vreți să lăsați această impresie – nu trebuie să vă simțiți așa despre acest telefon dacă ați făcut totul corect până acum (să vă construiți o stare de spirit încrezătoare).

Un ultim lucru pe care vreau să îl menționez despre starea dumneavoastră de spirit: nu trebuie să fiți rece față de ea ca și cum ar fi dușmanul dumneavoastră sau v-ar fi făcut ceva oribil (deși ultima parte este discutabilă). Cu alte cuvinte, nu încercați să puneți o vină asupra ei pentru despărțirea față de dumneavoastră. Nu o să îi pară rău pentru dumneavoastră și acest lucru nu va funcționa pentru a obține ceea ce doriți.

Iată cea mai bună cale pe care o pot descrie despre cum trebuie să fie starea dumneavoastră de spirit. Imaginați-vă că primiți un telefon de la cineva cu care lucrați, dar cu care nu ați vorbit niciodată la telefon. Cu alte cuvinte, este cineva cunoscut, dar cu care nu sunteți neapărat apropiat. și este cineva față de care nu aveți nici sentimente pozitive, nici negative ... ca și cum nu ar conta în viața dumneavoastră.

Cum ați reacționa în acest scenariu? Ați răspunde la telefon într-un stil neutru, nu-i așa? Nu ați fi extaziat să îi auziți, deoarece nu ați discutat niciodată în afara serviciului – ați fi puțin surprins de faptul că acea persoană va suna dar nu ați ține neapărat să comunicați cu ea. și nu ați fi rece față de acea persoană, deoarece nu aveți nimic împotriva ei. Ați fi doar dumneavoastră într-o stare de politețe, manierată, sinceră și „mă întreb ce vrea el/ea”. și fiind imposibil să intrați în exact acea stare cu fost dumneavoastră prietenă (cineva cu care sunteți într-o așa mare harababură), vreau ca dumneavoastră să fiți cât mai aproape de această stare.

În regulă, ajunge să vorbim despre această stare. Următorul lucru: ce trebuie să îi spuneți? În primul rând, NU trebuie să discutați despre relație sub nicio formă. Acest lucru trebuie să vină doar din partea ei. Cât despre ceea ce trebuie să vorbiți ... asta depinde.

Cititorii mi-au cerut în trecut să le dau ceva asemănător cu un „șablon”. Din păcate nu există nimic asemănător cu acest lucru și fiecare relație în parte, precum și conversațiile lor, sunt prea diferite pentru a folosi un șablon pentru acest lucru atât de important. O să trebuiască să îl „deduceți”.

Dar dați-mi voie să vă amintesc un lucru ... ea este cea care a sunat. Acest lucru înseamnă că ea este cea care trebuie să conducă conversația. Nu va stresați prea mult înainte ca ea să sune, pentru că nu dumneavoastră sunteți responsabil de a seta ștafeta conversației sau subiectul ei. Singura dumneavoastră „sarcina” aici este să răspundeți la ceea ce ea va spune – asta este tot.

Vedeți dumneavoastră, toată ideea este să o simțiți pe ea. Să înțelegeți de ce v-a sunat: Se simte vinovată? Se simte vreo remușcare în vocea ei? Acestea sunt lucrurile pe care trebuie să i le evaluați. și că o adăugare la sarcina dumneavoastră, vreți să aduceți vorba și despre faptul că nu aveți nevoie de ea (în special dacă ați implorat-o să se întoarcă la dumneavoastră înainte). și faceți acest lucru prin starea de spirit despre care vorbeam mai devreme ... nu faceți greșeală de a face acest lucru pe cale verbală!

Acum haideți să acoperim „dacă-urile” din conversație...

1. Dacă ea vă întreabă unde ați fost sau de ce nu ați sunat-o și ați folosit opțiunea a doua din „Niciun contact” - aici trebuie să îi spuneți că aveți nevoie de spațiu (o faceți în sfârșit să înțeleagă că

dumneavoastră ați hotărât să nu o contactați). și încă o dată, nu îi spuneți că o iubiți și că sunteți mereu acolo pentru ea ... acest lucru este important. și în acest moment, dacă sunteți norocos, s-ar putea să se înmoaie și să vă spună că această despărțire nu este ceea ce vrea. Dacă acest lucru se întâmplă, sunteți de aur. Ați adus-o înapoi, acum doar trebuie să o păstrați (lucru discutat în ultima secțiune a cărții).

2. Dacă ea se supără pentru că ați folosit „Niciun contact” asupra ei (ori în prima dumneavoastră conversație ori în altele) ... acest lucru este bine. Vreți acest lucru. Arată că ea reacționează la dumneavoastră. Dacă ea țipă la dumneavoastră sau va înjura, doar aprobați orice spune ea și spuneți-i că trebuie să plecați – apoi doar încheiați conversația. Nu o lăsați sub nicio formă să vă implice pe dumneavoastră în această ceartă. Ține-ți minte, vreau să fiți calm și normal în tot acest timp.
3. Dacă ea va spune că va respecta decizia de a nu o mai contacta și că „ea o să aștepte până când o să fiți pregătit să o sunați”, rămâneți la armele dumneavoastră și așteptați ca ea să sune. O să facă acest lucru mai devreme decât credeți (nu mă interesează cât de încăpățânată credeți că este ... ea o să sune).
4. Dacă ea va spune că vrea să se întâlnească cu dumneavoastră – e perfect (o să discutăm mai târziu).

Dacă ea va cere să vă întâlniți, acesta este un semn foarte bun. Nu numai asta, dar aceasta va fi prima oară când ați câștigat controlul major în această despărțire. De ce? Deoarece ea va contactat – nu invers. și dacă va comportați bine din acest punct înainte și o puteți face să meargă înainte ... se poate că lucrurile să își schimbe total ciclu și să

fiți împreună din nou.

Deci, cum să vă comportați cu această întrebare venită din partea ei? Ei bine, dacă va suna pentru prima dată și ați ales opțiunea a doua de a nu o mai contacta și va cere să vă întâlniți – îi spuneți că nu puteți, deoarece vreți să îi oferiți spațiu. Dar dacă este a doua oară când vă sunt și va cere să vă întâlniți, atunci o faceți și vă întâlniți cu ea (o să vă explic într-un minut).

Totuși, dacă ați ales opțiunea unu de a nu o contacta (i-ați spus că nu o să o mai contactați) ai aceasta este prima dată când va suna și va cere să vă întâlniți, din nou, o faceți. Pe scurt, acceptați invitația de a vă întâlni cu ea doar dacă ați stabilit deja „Niciun contact” și ea știe despre acest lucru.

Deci, cum să acceptați invitația ei? Din nou, trebuie să fiți calm și normal, la fel cum ați fost când ați intrat în conversație. Stați câteva secunde înainte să îi dați răspunsul (dar nu exagerați) și îi spuneți ceva de genul: „Sigur, asta sună bine. Când te-ai gândit să ne vedem?”. Apoi lăsați-o pe ea să aleagă timpul și locul.

Dacă puteți, ar fi bine să o amânați o zi sau două. și ceea ce vreau să spun este că dacă ea va cere să vă întâlniți chiar acum, spuneți-i că nu puteți pentru că aveți altceva de făcut (toată viața dumneavoastră nu se rezumă doar în jurul ei) – apoi programați întâlnirea într-o altă zi.

Orice ați face, nu vă schimbați părerea și să o întâlniți în aceeași zi, doar pentru că ea nu poate să se întâlnească cu dumneavoastră în câteva zile ... în special dacă deja i-ați spus că nu vă puteți întâlni cu ea astăzi. Ultimul lucru pe care vreți să îl faceți este să îi lăsați impresia că vă jucați cu ea.

Singura dată când acest scenariu se schimbă, este dacă sunteți implicat într-o relație la distanță (și când vorbesc de distanță, nu mă refer că locuiți la 20-30 de minute unul de

celălalt). Evident, în situații ca aceasta, nu vă permiteți luxul de a vă juca cu data întâlnirii. Trebuie hotărâtă și aprobată de ambele părți – în special dacă necesită o călătorie cu avionul. Dar în afară de asta, totul rămâne la fel: încă o să fiți normal în momentul în care acceptați invitația ei.

Ultimul lucru pe care vreau să îl menționez despre ce am vorbit mai sus, este că situația dumneavoastră particulară se poate să nu se potrivească cu ceea ce am scris aici exact. Dacă este așa, atunci folosiți-vă cea mai bună judecată și procedați ca atare: dacă vă oferă undă verde pentru a muta discuția într-un punct mai serios sau o întâlnire în persoană, atunci acceptați ... dacă nu se întâmpla acest lucru rețezați-i conversația cu politete și vedeți-vă de ceea ce aveți de făcut în acea zi.

Mai departe ...

Acum să acordăm un moment și să discutăm despre viitoarele conversații pe care o să le aveți cu ea. Lucrul important este să facem un fel de progres (cât de mic sau cât de încet) în a reveni în relație, de fiecare dată când intrați în contact cu ea. Și când spun progres, mă refer la faptul că ea trebuie să facă pași în direcția dumneavoastră. Acest întreg lucru este ceea ce am încercat să fac în abordarea reactiva/proactiva. Așteptați și studiați semnalele pe care vi le trimite și apoi procedați.

Dacă ea aduce în discuție relația, mergeți alături de ea. Vedeți ce își dorește ea și unde va duce pe dumneavoastră acest lucru, dar niciodată să nu cereți o a doua șansă. De această dată ea trebuie să câștige o șansă alături de dumneavoastră – țineți minte acest lucru. Dar dacă ea sună pentru lucruri neînsemnate, „că între prieteni”, spuneți-i că sunteți ocupat și încheiați conversația politicos. Și dacă ea insistă să o sunați dumneavoastră pentru că are ceva

important să vă spună – atunci spuneți-i că o să o faceți mai târziu. Asigurați-vă că urmați această promisiune. NU ratați în mod deliberat. Încercați să o faceți să înțeleagă că ea nu mai este o prioritate în viața dumneavoastră – nu că ați fi un mincinos care nu se ține de cuvânt.

Cat timp trebuie să dureze acest lucru? Atât timp cât este nevoie. O să faceți acest lucru până când ea cedează sau până când dumneavoastră vă saturați și decideți să vă vedeți de viața dumneavoastră. Când își vine în fire, o să știți exact ce aveți de făcut, când acest scenariu o să înceapă să capete formă. Totul o să (sau ar trebui să) devină instinctiv. și încă un lucru ... dacă ea continua să vă sune dar de fiecare dată o face pentru lucruri fără sens, atunci trebuie să îi amintiți că dumneavoastră aveți nevoie de spațiu și că ea trebuie să respecte acest lucru.

Și nu vă concentrați prea mult pe detalii cum ar fi cât timp a trecut de când ați vorbit cu ea ultima oară sau de când v-ați întâlnit. Fiecare relație este diferită și nu există standarde impuse și acum este un moment potrivit pentru a adresa o altă întrebare frecventă: „Cat timp trebuie să aștept între apelurile telefonice?”. Din nou, cum am spus mai devreme ... depinde de situația dumneavoastră particulară. Pot fi câteva zile sau câteva săptămâni – câteodată chiar o lună sau mai mult. Nu există standarde din acest punct de vedere.

În final, ceea ce încercați să realizați aici este să o faceți să înțeleagă că acum ați devenit „indisponibil” pentru ea. Așa este, ați fost cândva acolo pentru ea ca iubit și este posibil să mai fiți acolo (observați sublinierea cuvântului posibil; acest lucru este foarte important și o să revenim la el mai târziu) ... Este posibil să fiți din nou acolo pentru ea, dar cu siguranță nu o să îi oferiți beneficiile pe care i le oferă un iubit, atât timp cât sunteți un simplu prieten. și acest lucru nu se face pe cale verbală. Se face prin atitudinea dumneavoastră calmă și

normală privind această situație.

Ce se întâmplă dacă ratați apelul ei și va lăsa un mesaj? Sau dacă va scrie un mail ori va trimite un mesaj scris? Din nou, tratați această situație într-o manieră calmă și normală: îi returnați apelurile o zi sau două mai târziu și așteptați cel puțin o zi înainte de a-i trimite un mail sau un mesaj scris.

Ceea ce încercați să faceți este că ea să realizeze că nu mai este o prioritate în viața dumneavoastră și că ea trebuie să aștepte până când aveți timp pentru ea. Este „aspru”, știu, dar vreți această fata înapoi, nu-i așa?

Un ultim lucru ... întotdeauna returnați-i apelurile sau răspundeți-i la mesaje. Singura excepție este când ea sună și nu va lăsa un mesaj. În acest caz particular, eu personal aș lăsa-o să sune până când are un mesaj. Pentru că ea dacă are ceva atât de important să vă spună, atunci trebuie ca ea să vă spună acest lucru înainte ca dumneavoastră să faceți efortul de a-i returna apelul.

Era să uit ... iată un alt lucru important care trebuie menționat: câteodată viața ne duce pe cai ciudate. De exemplu, dacă se întâmplă aceste lucruri în timp ce ea se întâlnește cu altcineva. Este un punct greu în care vă aflați, dar nu faceți nicio greșală, aveți multe pârgii aici.

De ce?

Este simplu. În primul rând, ea s-a despărțit de dumneavoastră și v-a făcut viața un adevărat iad. În al doilea rând, a adăugat lucruri acestui iad (și foarte probabil vinei ei existente), prin a se întâlni cu altcineva și în al treilea rând (și acesta este cel mai grav) ea vrea să ia contact cu dumneavoastră.

Dacă vă aflați în această situație întunecată, luminați-vă, deoarece puteți întoarce această situație în avantajul dumneavoastră. Îi punctați toate cele spuse mai devreme: faptul că ea s-a despărțit de dumneavoastră, că a început să se întâlnească cu altcineva și că acum va cere să îi fiți prieten ... trebuie să o faceți să știe. Doar asigurați-vă că o să îi spuneți printr-o metodă prin care să nu arătați că sunteți foarte afectat de acest lucru (nu pozați într-o „victimă”, deoarece nu o să îi fie milă de dumneavoastră) – amintiți-vă să fiți calm și normal.

Deci, faceți-o să știe că nu o să acceptați acest lucru. Într-un final trebuie să aleagă pe cine dorește în viața ei și să știe că dumneavoastră nu o să fiți acolo pentru ea, dacă decide să îl țină pe el ca iubit și pe dumneavoastră ca prieten. și chiar dacă ea decide să fie cu dumneavoastră ... nu există nicio garanție că o să o primiți înapoi. Ceea ce vreți să dovediți este că nu acceptați să fiți tratat astfel de către ea sau de nimeni altcineva.

Vreau să vă dau un sfat final despre acest subiect. Dacă dumneavoastră și iubita dumneavoastră aveți un prieten comun (acest lucru include cunoștințele și membrii familiei de asemenea), nu le cereți informații despre starea despărțirii dumneavoastră. Dacă faceți acest lucru, atunci meritați tot ceea ce vi se întâmplă.

De ce?

În primul rând, fiecare lucru pe care îl spuneți acestui prieten, o să ajungă la iubita dumneavoastră chiar dacă el jură să țină secret. Nu funcționează pentru că el/ea este de asemenea prieten și cu cealaltă persoană și vă este loial ambilor – ține-ți minte acest lucru. și nu doriți că iubita dumneavoastră să știe că încercați să săpați după informații din partea ei, în special dacă ați abordat „Niciun contact”.

În al doilea rând, când există o terță parte implicată în comunicare, lucrurile au tendința să devină altfel până în momentul în care ajung la dumneavoastră. Practic interpretați interpretarea altuia asupra situației în care sunteți direct implicat. Și acest cineva poate avea un interes ascuns în a vedea aceste lucruri interpretate într-un fel sau altul. Deci, ține-ți minte, este destul de greu să interpretați lucrurile direct, dar când trebuie să interpretați o interpretare.

Cu acestea fiind spuse, acest prieten vă poate da unele informații (informații care pot fi false) care vă pot distruge tot progresul care l-ați făcut până acum. Nu o să detaliez mai mult acest subiect. Este destul de zis că nu vă doriți să fiți în această situație. Cred cu ardoare, oricât de tentant este să aflați detalii, este mai bine să „fiți în întuneric”.

Acest lucru nu înseamnă că trebuie să eliminați această persoană din viața dumneavoastră (folosiți-vă cea mai bună judecată în acest caz). Ceea ce înseamnă este că nu discutați despre relația dumneavoastră cu el/ea și nu îi lăsați pe ei să vă informeze. Și încă o întrebare îmi vine în minte când scriu aceste lucruri. Un cititor m-a întrebat de curând, dacă este bine să rămână prieten cu familia prietenei sale, în timpul despărțirii și în timp ce nu o mai contactează. Și răspunsul este da. Este bine să rămâneți prieteni cu ei, dar în timp ce nu o mai contactați, trebuie să faceți ce e mai bine cu putință pentru a păstra distanța, deoarece ei sunt prea aproape de iubita dumneavoastră. Nu trebuie să îi sunați și să îi spuneți acest lucru - doar dați-vă înapoi pentru o perioadă. Dacă va exprimări politicos ei o să înțeleagă.

Acum, înainte să trecem mai departe, o să petrec ceva timp pentru a răspunde la o întrebare care îi apăsă pe majoritatea cititorilor: „cât timp trebuie să rămân cu „Niciun contact”?”, deoarece mai există o informație care spune de „regulă de 30 de zile”.

Ca să fiu complet cinstit cu dumneavoastră, nu sunt deloc de acord cu această regulă. Nu vreau să îi supăr pe cei care aprobă această regulă, dar eu cred că este o cacealma ... iată, am spus-o.

Haideți să uităm o secundă de tot ce am scris până acum. Dacă vă puneți această întrebare, pierdeți punctul principal și haideți să ne concentrăm pe acest număr: 30. cum este posibil să aplici același număr la fiecare relație în parte?

Este ca și cum ai spune că fiecare relație este la fel și că așa trebuie tratată fiecare! Nu numai că nu este real ... este și periculoasă pentru că va da speranțe false. și nu știu despre dumneavoastră, dar eu prefer să lucrez în realitate (nu contează cât de crudă este acea realitate), unde știu exact cu ce mă confrunt, decât să aplic „regulile dintr-o lume de fantezie”, unde viața mă va pălmui foarte tare peste față când o să mă aștept mai puțin.

Este o nebunie și am studii de caz cu care pot să dovedesc – citiți-le și o să vedeți despre ce vorbesc. Toate relațiile împărtășesc trăsături comune și există multe strategii și abordări care se aplică fiecăreia.

...și știți de ce?

Pentru ce ele sunt bazate pe psihologia umană. Totuși, fiecare relație (fără să conteze cât de similară este față de alta) are caracteristica sa unică, care necesită o abordare unică ... „Niciun contact” fiind una din ele.

În primul rând, cu cât ați fost mai mult într-o relație cu o fată, cu atât mai mult vă puteți permite să țineți distanță, fără să vă îngrijorați că sentimentele ei vor trece. Acest lucru se întâmplă deoarece cu cât ați fost mai mult împreună, cu atât mai puternică este legătura pe care o împărtășiți și cu atât

mai greu este să vă despărțiți.

Următorul lucru, toate persoanele sunt diferite. Unele persoane au nevoie de mai mult de 30 de zile pentru a își reveni, datorită circumstanțelor. Poate că ați înșelat-o și are nevoie de mai mult timp pentru a-și recăpăta încrederea în dumneavoastră din nou. Am o „prietenă” care abia și-a început relația cu primul ei prieten din liceu ... după șase ani! Acum nu spun că trebuie să așteptați șase ani și nu spun că ei nu au ținut legătura în tot acest timp. Vreau să spun doar că nu puteți să aplicați niște reguli „dure și rapide” unui lucru atât de complicat cum este acesta.

Și încă un lucru, ceea ce v-am spus (despre prietena mea și cei șase ani) ar trebuie să vă dea speranțe mai mari datorită faptului că durează foarte mult pentru că șansele să vă împăcați cu o fată să dispară și niciodată nu o să știți când lucrurile se vor întoarce în favoarea dumneavoastră.

Întorcându-ne la problema principală, totuși, dacă chiar trebuie să aveți un număr cu care să rămâneți ... nu contează cât de mult descurajez acest lucru .. atunci alegeți 30. oferiți-vă 30 de zile înainte să o sunați, doar pentru a vă menține echilibrat în această chestie (țineți minte o să fie extraordinar de greu să treceți peste acest lucru).

Dar știu și înțeleg că nu vă recomand să faceți acest lucru. Eu doar vă ofer o opțiune cu care să vă simțiți mai confortabil. Abordând problema așa, vă scad șansele de a vă împăca cu ea. Eu v-am avertizat!

Dar acum o să vă ajut în continuare. O să adaug un lucru la „regulă celor 30 de zile”. Deci numărați zilele și marcați dată în calendarul dumneavoastră. Dacă nu v-a sunat până în acea zi, nu o sunați încă.

Scriveți o notă în calendarul dumneavoastră pentru a o suna a doua zi la o anumită oră. Stați jos și gândiți-vă la tot progresul pe care l-am făcut până în acest punct și dacă doriți să vă întoarceți de unde ați plecat. și când vine timpul să o sunați ... știu că o să luați decizia corectă (nu o să o sunați).

Întâlnirea de după „Niciun contact”

acum o să discutăm despre toate întâlnirile importante de după „Niciun contact”, dar înainte să intrăm în toate detaliile, vreau să clarificăm câteva lucruri. În primul rând, dacă ați făcut toate lucrurile corect până în acest punct, felicități-vă. Deoarece nu numai că ați încetat în a mai fi nevoiași și disperat după atenția ei, ați făcut-o pe ea să

- vă contacteze ea
- să stabilească o întâlnire cu dumneavoastră

Acestea sunt două puncte de început foarte importante în a o aduce înapoi. și deși se poate să nu vă pară așa în acest moment – puterea în această relație a luat o întorsătură majoră. Ea v-a pus-o în mâini. Ceea ce faceți cu ea este problema dumneavoastră. Pentru că din acest punct, ori terminați și încetați această despărțire, ori încurcați lucrurile și o pierdeți din nou. Cu aceste lucruri în minte, haideți să vorbim despre ceea ce trebuie să faceți pentru că povestea dumneavoastră trebuie să se termine la fel ca prima situație nu că ultima.

Să începem cu primul lucru: continuați să faceți ceea ce a funcționat pentru dumneavoastră până acum și nu încercați „să reinventați roată”. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că nu trebuie să vă schimbați starea de spirit, atitudinea sau

abordarea, de aici înainte (decât dacă situația o cere). Dacă v-ați jucat cărțile bine și ați făcut-o pe ea să inițieze contactul și să se întâlnească cu dumneavoastră, atunci continuați cu exact aceeași abordare..

Nu schimbați dintr-o dată felul în care vă comportați cu ea și nu începeți să îi dați prea multă atenție doar pentru că ea a făcut o mutare către dumneavoastră. Prea mulți bărbați s-au ars în acest stagi, deoarece și-au lăsat garda jos prea devreme – nu fiți unul dintre ei.

Și sub nicio formă nu trebuie să începeți să experimentați unele teorii pe care alții încearcă să vi le implementeze. Cu siguranță nu este acum timpul să faceți mișcări greșite. Pentru că nu numai că trebuie să știți care vreți să fie finalul privitor la această fată, dar trebuie să știți și calea exactă pe care trebuie să mergeți pentru a ajunge acolo. Deci încă o dată, dacă această fată și această relație sunt importante pentru dumneavoastră ... nu vă jucați cu ele.

Deci cum trebuie să abordați această întâlnire? La fel cum ați făcut-o în conversație (sau în conversații). O tratați cu calm, normalitate și cu o stare dezinvoltă. La fel ca și cum v-ați întâlnit cu acel coleg de muncă din exemplul pe care vi l-am dat mai devreme. Nu vă arătați prea entuziasmat (deși o să fiți), nu fiți surprinși și nu vă arătați deprimat sau să jucați rolul „victimei”. Dacă trebuie să se întâmple ceva, ea este cea care trebuie să se simtă în dezavantaj în acest moment, deoarece ea este cea care v-a căutat.

Dar nu faceți nicio greșeală ... nu este ca și cum ați jucat un joc și când am spus că ea trebuie să se simtă în dezavantaj, nu este pentru că dumneavoastră ați tratat-o urât până în acest moment; absolut nu. Nu vă încurajez să fiți rău sau răutăcios, deoarece există un lucru numit karma și întotdeauna va ajunge.

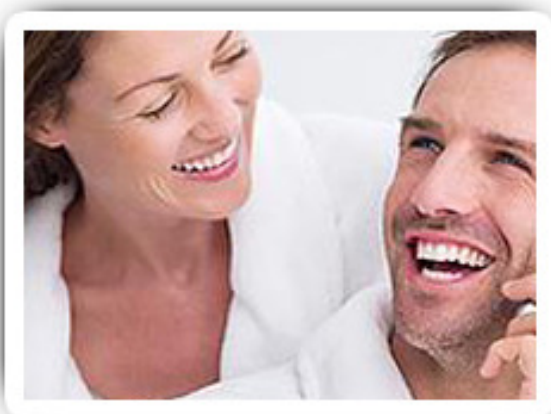
Și un ultim lucru despre cum să abordați această întâlnire ... ar trebui să știți fără să vă spun eu că trebuie să arătați foarte bine. Nu mergeți acolo arătând ca o epavă pentru că ați trecut prin iad în ultimele câteva zile sau săptămâni, de când v-ați despărțit. Ea nu o să vă arate milă și chiar dacă o face nu o să vă ajute deloc. Trebuie să arătați ca și cum ați venit din cea mai bună vacanță din viața dumneavoastră – relaxat și odihnit.

Acum haideți să discutăm mai multe detalii care ne vin în minte, deoarece știu cât de mult sunteți interesat de detalii și pot deja să vă aud cum se ivește o întrebare în capul dumneavoastră: „cum trebuie să o salut? o îmbrățișare? un sărut? un simplu salut?” și răspunsul este: depinde. Depinde complet de felul în care intră în această întâlnire. Trebuie să o copiați 100%. Dacă ea vine pentru o îmbrățișare – o îmbrățișați. Dacă ea vine să vă sărute pe obraz – atunci întoarceți-i fața drăguță și lăsați-o să vi-l ofere.

Cu alte cuvinte, la fel cum am scris despre conversația de după „Niciun contact” și despre cum trebuie să o lăsați pe ea să aranjeze lucrurile, acest lucru se aplică și aici de asemenea. Singurul lucru pe care vă sfătuiesc să nu îl faceți este să nu o imitați în declarații cum ar fi: „mi-a fost dor de tine”. Nu cădeți în capcana acestei declarații. Și în timp ce cu siguranță vă cauzează o fericire maximă când auziți acest lucru ... nu faceți greșală fatală să cedați și să deveniți dintr-un băiat calm și normal, într-un cățeluș care așteaptă să fie recompensat cu un os.

Dacă va spune că i-a fost dor de dumneavoastră, faceți pauză o secundă în timp ce o priviți direct în ochi, zâmbiți original și spuneți, „da”. Nimic altceva. Și dacă se va supăra din această cauză (probabil că nu), atunci informați-o într-o manieră politicoasă că nu v-a cerut să vă întâlniți pentru a-i spune cât de mult v-a fost dor de ea ... cu alte cuvinte, doar ștergeți-i comentariul și continuați cu întâlnirea.

Apoi, ce trebuie să vorbiți? Din nou, la fel ca în conversația pe care ați avut-o când ați stabilit această întâlnire, nu este responsabilitatea dumneavoastră, să dați tonul conversației sau subiectul. Ea v-a cerut să vă întâlniți, vă aduceți aminte? Deci orice ar decide ea să vorbească – asta vorbiți.



Iată altă întrebare care probabil v-a trecut prin minte în acest moment: „dacă mă întreabă dacă mă întâlnesc cu altcineva ... ce trebuie să îi spun?”. și răspunsul la acest lucru este: depinde. Dacă situația este de așa natură încât să aveți toate drepturile să aveți o întâlnire, atunci înseamnă că trebuie să îi spuneți ... nu mințiți.

Următoarea întrebare, care trebuie să fie așteptările dumneavoastră de la această întâlnire și cât de mult trebuie să dureze? Pentru a răspunde la o a doua întrebare: atât timp cât este nevoie. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că dacă în timpul întâlnirii nu vă vorbește nimic concret și doar despre subiecte generale, într-un anumit punct (o oră mai târziu) spuneți-i că a fost grozav că ați văzut-o dar că trebuie să fiți în altă parte. Apoi luați-vă la revedere și vedeți-vă de ce aveți de făcut în acea zi. și dacă vă întreabă dacă o să vă

mai întâlniți, spuneți-i că o să o sunați (mai multe despre acest lucru mai târziu).

Acum, la ce trebuie să vă așteptați ... pe scurt: la nimic. Dacă mergeți la acea întâlnire fără să aveți așteptări, nu puteți fi dezamăgit. și este foarte important, deoarece dacă vă așteptați la ceva, o să vă mențineți mult mai greu calmitatea. și după cum am mai spus, și dacă la întâlnire nu se discută nimic concret, atunci terminați-o cam după o oră ... dacă începe discuții legate de relație (apropo – cred că vă dați seama fără să vă spun că nu trebuie să aduceți dumneavoastră în discuție relația sau despărțirea, decât dacă ea o face), atunci mergeți alături de ea – lungiți această întâlnire atât timp cât este nevoie.

Oricare ar fi cazul dumneavoastră, trebuie să înțelegeți că depinde de situația dumneavoastră (și de mulți alți factori despre care nu o să vorbesc aici), s-ar putea să aveți nevoie de mai mult de o întâlnire, câteodată de foarte multe, pentru a transforma despărțirea în împăcare. Dar nu contează. Atât timp cât faceți un progres, nu contează cât de încet sau de mic, vă îndreptați în direcția bună. și prin progres mă refer la faptul că ea face în continuu pași către dumneavoastră și către relație.

Înainte de a discuta de o încurcătură foarte importantă de care trebuie să aveți grijă în această întâlnire (și la fiecare întâlnire de azi înainte), vreau să clarific un lucru. Ceea ce am scris mai devreme nu o să se aplice în fiecare situație. De exemplu, dacă tocmai v-ați despărțit dintr-o relație la distanță, este evident faptul că nu trebuie să vă ridicați și să plecați după ce ați discutat timp de o oră. Totuși, ceea ce se aplică în fiecare situație este starea dumneavoastră de spirit și atitudinea privind această întreagă problemă.

Bine, iată care este acea încurcătură crucială pe care abia am menționat-o și are legătură directă cu declarația pe care am făcut-o în secțiunea de dinainte: nu îi lăsați impresia că o să o primiți înapoi dacă va cere acest lucru ... dar lăsați-i impresia că este posibil să o primiți înapoi dacă va cere. Ce înseamnă acest lucru? Fiți atenți aici deoarece există o diferență IMENSĂ între cele două și este foarte important în a obține ceea ce doriți.

Iată despre ce este vorba ...

Dacă ea simte prin orice cale ca dumneavoastră așteptați cu nerăbdare ca ea să sugereze o împăcare, atunci ați pierdut avantajul. De ce? Pentru că în momentul în care s-a despărțit de dumneavoastră, v-a lăsat într-o poziție de pârghie. V-a lăsat în această poziție deoarece, dacă nu i-ați făcut ceva oribil (să o înșelați), ea va respinge.

Prin urmare, nu mai trebuie să spun că aveți toate drepturile să vreți sau nu să iertați acea respingere și să o primiți înapoi ... nu invers! și în momentul în care vă dați cărțile pe față (nu contează cât de subtil o faceți), dumneavoastră pierdeți instant această pârghie. Pentru că devine destul de evident pentru ea faptul că această atitudine calmă și normală a dumneavoastră, nu este nimic altceva decât o fațadă. Ca o notă de subsol, înțelegeți acum de ce acum este atât de importanta prima secțiune a acestei cărți? Trebuie, pentru că toate acestea pot fi o făcătură. Dacă nu vă simțiți că aveți o poziție verticală, niciodată nu o să îi transmiteți ei acest lucru ... ea o să creadă că mințiți și atunci jocul se termină.

Ca să revenim la subiect, aduceți un plus la toată această chestie: nu fiți doar calm, normal și încrezător ... fiți foarte încrezător. Aceasta este o tehnică pe care un instructor în relații a numit-o „obraznică și amuzantă” (dacă

nu greșesc), dar este doar un termen fantezist pentru a descrie încrederea sporită. Este o stare de spirit pe care o exprimați prin toate cuvintele și acțiunile dumneavoastră, care va da impresia că sunteți o valoare și că nu încercați să o impresionați, deoarece ea trebuie să se simtă privilegiată de faptul că dumneavoastră îi acordați acest timp.

Acum o să fiu cinstit cu dumneavoastră ... nu am citit niciuna dintre cărțile lui (deși ar trebui într-un anumit moment), deci se poate să greșesc când spun că „obraznic și amuzant” și ceea ce o să vă descriu eu, sunt unul și același lucru. Oricum, aceasta este interpretarea mea asupra acestei expresii și chiar dacă sunt două lucruri diferite, nu contează cu adevărat. Ceea ce contează este că dumneavoastră este să înțelegeți tehnică pe care o să o descriu și într-un final să învățați să o folosiți.

Iată cum funcționează: în loc să asaltați o fată cu complimente (cum o fac 99% dintre bărbați) care o fac să se apere, începeți și o amărâți și o faceți să râdă. Puteți să o tachinați despre orice doriți dumneavoastră (doar folosiți-vă bunul simț și asigurați-vă întotdeauna că glumele dumneavoastră sunt de bun gust – nu îi spuneți că este grasă, de exemplu!). Frumusețea acestei tehnici este că în loc să își ridice scuturile de apărare împotriva dumneavoastră ... fata își lăsa garda jos – în special dacă o faceți să râdă și să îi forțați foarte fin limitele confortului ei. și din acel moment – sunteți înăuntru.

De ce? Pentru că nu sunteți la fel ca orice alt bărbat care se dă la ea și care încearcă să îi intre în pantaloni. Dumneavoastră folosiți o abordare complet inversă, prin a transporta faptul nespus că nu o să luptați pentru ea ... și dacă ea vrea să fie cu dumneavoastră ... apoi se poate să îi oferiți acea șansă – dar nu există garanții. Observați de ce este acest lucru atât de eficient? Pentru că prin faptul că sunteți diferit, o faceți să își lase jos scuturile de apărare.

Apoi să obțineți ceea ce doriți este foarte ușor.

Pentru că nu contează dacă fetei i-a plăcut de dumneavoastră la început. Dacă o abordați la fel cum o face orice alt bărbat, o faceți să-și folosească rezistența naturală împotriva dumneavoastră. Deci, de ce să nu fiți isteț în acest sens și să o luați pe scurtătură?

Ei bine, puteți lua această tehnică și să o aplicați în situația dumneavoastră particulară. Nu contează că ați avut o relație cu această fața înainte și ea s-a despărțit de dumneavoastră și probabil că vă vede foarte rău (implorând-o să se întoarcă la dumneavoastră).

De exemplu, să spunem că v-ați întâlnit cu ea mai frecvent în ultimul timp, dar ea nu face nimic altceva decât să fie prietenoasă cu dumneavoastră ... și într-un anumit moment ea spune sau face ceva și instinctele dumneavoastră vă spun să o sărutați.

Dar când încercați să o sărutați și ea va respinge – înainte să fiți rănit și să transformați situația într-una rușinoasă, sau chiar mai rău, una „dura”, râdeți de acest incident și spuneți ceva cum ar fi, „ai absolută dreptate; nu ar trebui să facem acest lucru ... în special că am vorbit în acel moment ...”. Am vorbit? Da – inventați ceva aici și inventați bine – și faceți-o să râdă.

Totuși, ține-ți minte că nu puteți aplica această tehnică de la un moment la altul dacă, de exemplu, cu cinci zile înainte plângeați în telefon când aveți o conversație cu ea. Trebuie să o faceți gradual. Cât de gradual? Din nou, depinde și trebuie să vă folosiți cea mai bună judecată. Dacă această întâlnire este plină de râs și ambii vă simțiți foarte bine, atunci începeți să o folosiți. Dar dacă este un ton serios în aer – așteptați până când se mă înmoaie lucrurile pentru a începe să aplicați.

Înainte să mergem mai departe, vreau să vă spun despre două situații foarte importante, unde nu trebuie să folosiți tehnica de mai devreme: dacă discuția nu este una bună și dacă ea se întâlnește cu altcineva. În ceea ce privește primul, am discutat mai devreme. și ceea ce vreau să spun prin discuție nefavorabilă este când ea este supărată pe dumneavoastră sau există o rezistență foarte mare. Deci nu este loc pentru acele glume și râsete pe care le-am descris. Este foarte posibil ca în acest caz „Niciun contact” să nu fie abordarea dumneavoastră inițială (cum o să vedeți mai jos), dar nu iau în calcul această excepție.

Discutând despre a doua parte ... dacă ea se întâlnește cu altcineva, atunci chiar nu este cazul pentru tachineări amuzante – cel puțin nu la un nivel ridicat. Nu poate să aibe prăjitura ei și să o și mănânce ... și iată ce am vrut să spun prin aceasta. Nu trebuie să vină la dumneavoastră pentru că o faceți să râdă și să se întoarcă la celălalt bărbat pentru toate celelalte.

Și nu spun că trebuie să vă schimbați în totalitate abordarea dacă ea face din ce în ce mai mulți pași spre a se împăca cu dumneavoastră, când se întâlnește cu un alt bărbat. și chiar vorbesc serios, arătați-i ca bărbat grozav sunteți și ce plăcere este de a fi cu dumneavoastră. Pentru că mai presus de orice (după cum o să descriu într-o secțiune de mai târziu), o să fac o comparație între dumneavoastră și el. Dar nu întindeți aceste întâlniri până în punctul în care ea simte că are foarte mult timp pentru a se decide dacă trebuie sau nu să rămână cu nouă bărbat sau să se împace cu dumneavoastră. Din nou, o să vorbim mai în detaliu despre acest lucru, mai târziu.

Ei bine, cred că am trecut peste prima întâlnire cu suficiente detalii pentru că dumneavoastră să aveți o strategie care funcționează, pe care să o luați și să o adaptați în situația dumneavoastră particulară. Acum vreau

să vorbim despre întâlnirile care vor urma.

Ok ... a doua întâlnire (și toate de după aceasta) de după „Niciun contact” ...

Cum trebuie să vă prezentați aici? Cât trebuie să dureze și la ce trebuie să vă așteptați? Ei bine, la fel ca la prima întâlnire folosiți o abordare calmă și normală și dacă se poate aplica, începeți să fiți foarte încrezători (sau continuați dacă deja făceați asta de la prima întâlnire). Cât despre durata și despre așteptări ... din nou, depinde. Nu există reguli.

Singurul lucru de care trebuie să aveți grijă este progresul pe care îl faceți. Asta este, progresul față de reintrarea în relație. și cum o să știți dacă faceți un progres de fiecare dată? Ei bine, o să vă sune mai des, o să stabilească întâlniri mai frecvente și o să devină mai „fizică” cu dumneavoastră. și în ceea ce privește ultima parte, nu vorbesc despre sex (deși ar fi grozav) ... ceea ce vreau eu să spun este că ea o să înceapă să vă arate mai multe semne fizice de interes, decât când v-ați întâlnit inițial (atingerea mâinii dumneavoastră, va ține de mână, etc.).

Iată o întrebare foarte importantă care este posibil să va fi trecut prin minte, „cum trebuie să răspund la atenția mărită pe care mi-o acorda?”. Răspunsul: îi faceți jocul dar gradual. Ce vreau să spun cu acest lucru? La fel cum am scris mai devreme, când am menționat comentariul „mi-e dor de tine” - nu vă schimbați atitudinea față de ea în mod drastic, imediat ce ea începe să se apropie de dumneavoastră. Probabil acest lucru o să o înmoaie și o să ruinați tot progresul pe care l-ați făcut până acum.

Deși este imposibil pentru mine să descriu asta în cuvinte, o să mă străduiesc. Ce trebuie să faceți este să faceți doi pași înainte și unul înapoi. Iată ce înseamnă acest lucru: o să îi cedați puțin, dar când o să ajungeți la acel prag

unde îi oferiți prea mult – vă dați înapoi.

Cum aş descrie acest prag? Nu pot deoarece este imposibil pentru mine să îmi găsesc cuvintele, deci o să înţelegeţi simplu doar prin a citi. Este ceva de care trebuie să vă daţi seama singur, când sunteţi „pe teren”. Cu toate astea, o să mă străduiesc să vă ghidez în direcţia corectă printr-un exemplu specific.

Să spunem că aţi observat un progres în ultimele două săptămâni şi chiar aţi lăsat-o să vă sărute (vorbesc de un sărut cu limba) ultima oară când v-aţi întâlnit. şi acum staţi întins în pat şi vă gândiţi la ea mereu. Este unu noaptea şi un îndemn copleşitor va spune să o sunaţi şi să îi spuneţi ce timp grozav aţi petrecut alături de ea şi cât de mult vă doriţi ca ea să fi fost acolo cu dumneavoastră ... asta este exact acel prag despre care vorbeam.

În acest caz, nu o sunaţi în mijlocul nopţii să îi spuneţi acest lucru. Uitaţi pentru un moment că această fată este o persoană pe care o ştiţi de ani de zile la un nivel intim la care nu o mai ştie nimeni ... trataţi această situaţie ca şi cum de abia aţi început să vă întâlniţi şi începeţi să vă cunoaşteţi unul pe celălalt din nou. Nu o să vă grăbiţi să faceţi aşa ceva ... nu-i aşa? (sper că răspunsul dumneavoastră este „nu”).

Şi un ultim lucru despre „prag” ... şi dacă se întâmplă să încurcaţi lucrurile şi să încălcaţi acest lucru, la fel ca în exemplu ipotetic de mai devreme, despre respingerea sărutului dumneavoastră – purtaţi-vă ca atare (râdeţi despre acest lucru şi faceţi un comentariu „isteţ” pentru a scăpa din această situaţie).

Aceste lucruri acoperă întâlnirile care vor urma după ce aţi intrat iniţial în „Niciun contact”. Ultimul lucru pe care vreau să îl spun înainte de a merge mai departe este că fiecare situaţie este unică şi a dumneavoastră se poate să nu fie la

fel ca cea pe care am descris-o mai devreme. Este peste puterile mele să listez toate scenariile posibile, care pot apărea și aceasta nu a fost niciodată intenția mea. Singurul lucru pe care vreau să îl învățați din aceasta, este strategia generală (atitudinea, starea de spirit și toate celelalte) pe care trebuie să o folosiți pentru a o lua și a o adapta în cazul dumneavoastră particular ... asta este tot.

Acestea fiind spuse, vreau să vă prezint tipurile de întâlniri pe care trebuie să le aveți când „Niciun contact” nu este recomandat ca abordare de start (dar întâi trebuie să acoperim niște întrebări puse frecvent). și dacă nu este așa, simțiți-vă liber să săriți peste acum, până când o să înțelegeți cum trebuie să vă începeți strategia. O să mă refer la acest lucru în această secțiune, mai târziu.

Întrebările puse frecvent despre metoda „Niciun contact”

În acest moment, am vrut să acord ceva timp și să răspund la orice alte întrebări despre această strategie, pe care le-ați acoperit sau nu până acum. Acestea sunt întrebări reale venite de la cititori reali. Nu le-am inventat eu. și datorită faptului că relațiile (și despărțirile) au multe similarități, este foarte probabil că unele (sau majoritatea) să se potrivească și în situația dumneavoastră. Iată care sunt:

Este „Niciun contact” un lucru bun de făcut? Nu o să o îndepărteze acest lucru? și cum să nu avem îndoieli?

Această întrebare este pusă foarte mult și acest lucru este de înțeles, deoarece trebuie să ai o încredere foarte mare pentru a pune așa ceva în practică. Dacă situația dumneavoastră particulară nu se potrivește în niciun

scenariu pe care o să vi-l prezint mai jos, atunci da, strict „Niciun contact” este cel mai bun lucru de făcut. Nu încercați să vă găsiți scuze despre de ce nu puteți sau nu ar trebui să faceți acest lucru.

Totuși, chiar și cu acestea fiind spuse, încă s-ar putea să aveți unele îndoieli. Deși deja v-am explicat de ce este un lucru bun de făcut și de ce nu o să o îndepărteze mai mult, o să vă explic din nou într-un mod diferit pentru a înțelege cu adevărat.

Acordați-vă o secundă pentru a vă gândi la ce opțiuni aveți:

- Puteți încerca să o convingeți să se întoarcă la dumneavoastră;
- Puteți accepta că relația s-a terminat deocamdată dar rămâneți prieten cu ea cu speranța de a face ceva schimbări în timp;
- Puteți implementa „Niciun contact” cu o „politică a ușii deschise”, de frică să nu o alungați mai tare;
- Puteți implementa strict „Niciun contact”.

Dacă ați încercat prima opțiune (pe care probabil că ați încercat-o) și nu a funcționat, ce credeți că o să funcționeze de-a lungul timpului? Nu-mi aduc aminte cine a spus asta, dar nu poate fi mai adevărată decât în acest caz:

A FACE ACELEAȘI LUCRURI ÎNTR-UNA, AȘTEPTÂND REZULTATE DIFERITE, ESTE PIATRA DE TEMELIE A NEBUNIEI

Acestea nu au fost cuvintele lui exacte ,dar chiar și așa, m-ați înțeles.

Acum să vorbim despre a doua opțiune: să rămâneți prieteni. Deja am acoperit cu foarte multe detalii din ce motiv această opțiune nu poate funcționa. Fiecare situație este diferită, dar acest lucru nu schimbă faptul că femeile nu sunt. Când vine vorba de această problemă toată gândesc la fel.

A treia opțiune ... să lăsați o „politică a ușii deschise” în declarația dumneavoastră de „Niciun contact”. și dacă nu înțelegeți despre ce vorbesc aici, este ca și cum i-ai spune prietenei tale că ai nevoie de spațiu, dar în același timp că sunteți acolo pentru ea oricând are nevoie de dumneavoastră. Din nou, după cum v-am mai spus, aceste două declarații se contrazic și îi trimite-ți un mesaj greșit: că vă jucați cu ea – nu se recomanda.

Ceea ce ne duce la a patra și ultima opțiune: strict „Niciun contact”. Este singura variantă logică. Cum să nu avem îndoieli? Dacă ați fost atent până acum, atunci această întrebare nu ar trebui să vă vâna în minte, dar ca o asigurare în plus luați în considerare care sunt celelalte opțiuni ale dumneavoastră și o să realizați în curând că aceasta este cea mai bună pentru a obține ceea ce doriți.

Încă un lucru pe care vreau să îl menționez ... Nu demult, un cititor m-a întrebat ca dacă folosește „Niciuna contact”, prietena lui va începe să se întâlnească cu alți prieteni de-ai ei. El era îngrijorat de faptul că dacă el nu era prin preajma ei, ea o să sară la următorul băiat, deoarece el a fost informat greșit de faptul că „fetelor nu le place niciodată să fie singure”.

O să spun asta aici. În primul rând, nimănui nu îi place să fie singur – nu doar fetelor. Astea fiind spuse, nu puteți să luați fiecare fată și să o puneți în aceeași categorie, în această problemă. Unele doresc să fie singure după o despărțire ... și unele chiar nu pot face față. și dacă se întâmplă să fie în ultimul grup nu puteți face nimic în această

privință.

Dacă ea vrea să se întâlnească cu cineva, o să o facă – dacă sunteți constant în jurul ei implorând-o să se întoarcă la dumneavoastră, nu o să schimbe nimic, exceptând faptul că o îndepărtați mai mult de dumneavoastră și în brațele altui bărbat. Dar acesta nu o să fie unul dintre „prieteni ei”. Dacă ea deja a pus acel bărbat în categoria prietenilor cu ceva timp în urmă (aceeași categorie pe care vă forțez să o evitați), este foarte puțin probabil că ea să înceapă să se întâlnească cu el.

Acum, dacă se întâmplă să fie un prieten pentru care ea mereu a avut sentimente sau un „prieten nou” ... acesta este un alt lucru în totalitate. În acest caz, dacă are în minte să se întâlnească cu cineva, este foarte probabil că o să o facă. Dar din nou, nu o puteți opri cu nimic. Singura alegere logică aici este să vă dați din calea ei și să nu faceți ca lucrurile să devină mai rele pentru dumneavoastră (o să discutăm mai târziu).

Cum să o faceți pe fost dumneavoastră prietena să vă contacteze?

Pe scurt, prin a nu o contacta dumneavoastră. știu cât de ridicol poate suna, dar este exact ceea ce trebuie să faceți. O țineți la distanță până în punctul unde chiar trebuie să vorbească cu dumneavoastră.

Totuși, dacă v-ați despărțit de această față de o perioadă mare de timp, atunci trebuie să rupeți tăcerea și să îi dați un telefon chiar dumneavoastră. Am scris mai multe despre acest lucru în altă secțiune.

Dar dacă deja mi-am făcut planuri să mă întâlnesc cu ea înainte de a citi această carte și acum vreau să utilizez „Niciun contact”?

Vă păstrați planurile cu ea. Nu o anulați pur și simplu. Totuși, după ce s-a terminat întâlnirea, dați înapoi și dacă ea încetează să vă mai sune, apoi procedați cum am descris mai înainte și informați-o că nu o să o mai contactați și că și ea trebuie să facă același lucru.

Ce trebuie să fac dacă am mers înainte și înapoi între „Niciun contact”?

Aceasta este o situație foarte rea în care vă aflați. De ce? Deoarece nu faceți un bine dacă intrați și ieșiți din a o contacta. „Niciun contact” trebuie implementat o dată, de două ori cel mult (toată lumea face greșeli și nu mă aștept la o executare perfectă de la dumneavoastră în acest moment – de aceea am spus că de două ori „cel mult”).

Iată de ce: a vă recăpăta iubita prin a pune această strategie în aplicare este (în majoritatea cazurilor) un lucru simplu. Ceea ce este greu este să o păstrați.

Din acest motiv a trebuit să trec peste relația dumneavoastră pas cu pas, pentru ca dumneavoastră să scoateți la iveală toate problemele pe care le puteți avea. Folosirea metodei „Niciun contact” va pune cu piciorul în ușă. Din acel punct, trebuie să luați măsurile necesare pentru a corecta problema originală sau o să ajungeți în Stagiul salatei destul de mult timp încât să vă omoare relația complet.

Și încă un lucru ... nu pot să vă spun cât de important este ultimul paragraf. Din acest motiv am dedicat o secțiune întreagă din această carte pentru a vorbi despre cum să vă mențineți relația, de îndată ce ați trecut peste obstacole și ați

adus-o înapoi.

Nu faceți nicio greșală: cu cât folosiți de mai multe ori „Niciun contact”, cu atât mai puțin eficient devine. Gândiți-vă la acest lucru ... nu credeți că declarația, „te rog frumos să nu mă contactezi deoarece trebuie să îmi limpezesc gândurile” are același impact dacă o aude a doua sau a treia oară?

Dacă este a doua rundă pentru voi băieți, ea știe exact de ceea ce are nevoie pentru că dumneavoastră să terminați cu politica „Niciun contact” și din această cauză trebuie să o faceți bine de prima oară. Pentru că a doua oară, o să spună că „mințiți” și apoi se poate să ajungeți în punctul în care sunteți disperat să fiți cu ea din nou. Nu doriți să ajungeți acolo. Aduceți-o înapoi și țineți-o așa.

Este vreodată prea târziu pentru a implementa „Niciun contact”? Dar dacă deja am încurcat lucrurile și am implorat-o?

Nu, absolut nu. Totuși, fiți sigur că citiți toată această carte din nou pentru a vă asigura că se aplică situației dumneavoastră particulare. Studiile de caz incluse în acest pachet, o să vă ofere de asemenea, o privire în plus dacă această strategie particulară este sau nu bună pentru dumneavoastră.

Și dacă deja „ați încurcat lucrurile” și ați implorat-o să se întoarcă la dumneavoastră, acesta este un motiv în plus să puneți în practică „Niciun contact” chiar acum (dacă se poate aplica situației dumneavoastră).

Dar dacă i-am spus că vreau să fim „prieteni” înainte să citesc această carte?

Dacă deja i-ai spus că vrei să rămâneți prieteni, atunci trebuie să încetați contactul cu ea cum am spus mai înainte, dar trebuia să o faceți într-un mod mult mai gradual. Să spunem de dragul de a spune că ați ieșit cu fața dumneavoastră aproape în fiecare zi de când v-ați despărțit; și lucrurile sunt grozave între voi doi, totuși, ea rezista mereu la încercările dumneavoastră de a vă împăca cu ea. Ce faceți?

Este simplu, începeți să vă întâlniți cu ea din ce în ce mai rar. Începeți să răriți să onorați niște promisiuni prin a o lăsa să știe că sunteți ocupat și așteptați mai mult până când îi returnați apelurile, mail-urile și mesajele scrise. Ceea ce încercați să faceți este îi arătați că aveți nevoie de ea din ce în ce mai puțin în viața dumneavoastră, dar nu faceți toate aceste lucruri dintr-odată.

Acest lucru este important deoarece dumneavoastră sunteți cel care i-a spus că vreți să fiți prieten. Dacă o să încetați dintr-odată contactul cu ea, o să creadă că vă jucați. După cum am mai spus, aici nu este vorba despre un joc.

Ține-ți minte acest lucru și începeți să vă distanțați din ce în ce mai mult, de-a lungul timpului. Cât timp? În acest exemplu, cred că după 10 zile - două săptămâni de această distanțare graduală, aproape sigur ea o să vă sune.

O să vă întrebe dacă există vreo problemă. Acesta este momentul în care îi spuneți că aveți nevoie de spațiu și implementați „Niciun contact”. și dacă ați mărit aceea distanță suficient de mult și ea încă nu v-a spus nimic, atunci, în momentul în care simțiți că ați redus contactul cu ea cu aproape 30% din ceea ce există cândva ... dispăreți de pe fața pământului și așteptați telefonul ei.

Ar trebui să îi trimit un cadou sau o felicitare după câteva săptămâni de „Niciun contact”?

Într-un cuvânt: „NU”. Acesta este același lucru ca și cum încercați politica ușii deschise. Trimite un mesaj contradictoriu și o să creadă că vă jucați cu ea. Citiți din nou întrebarea numărul 1 și mai citiți ce am scris despre acest lucru în ghidul pas cu pas „Niciun contact”.

Dar dacă se apropie ziua ei sau o sărbătoare (Crăciunul)? În situații ca acestea, trebuie să folosiți cea mai bună judecată. Dacă lucrurile sunt bune între voi doi, nu este niciun rău în a-i trimite o felicitare de ziua ei sau de o sărbătoare – dar doar atât ... nu o sunați și nu îi trimiteți vreun mesaj.

Totuși, dacă ați insistat prea mult ca ea să se întoarcă în viața dumneavoastră în ultima lună și ea este supărată pe dumneavoastră și v-a spus să nu o mai căutați – sau dacă este vreo „harababură” de orice fel între voi eu m-aș abține în a-i trimite o felicitare. Dar din nou, folosiți cea mai bună judecată aici. Atât timp cât nu lăsați o politică a ușii deschise, nu este atât de important.

8. Dacă ea pune în aplicare planul „Niciun contact” prima?

Atunci îi respectați decizia și așteptați până când va suna. Acum o să știu care este următoarea întrebare și deja am luat-o înaintea și am răspuns mai jos.

9. Eu cred că nu o să mă mai contacteze niciodată; este mult pre încăpățânată ... ce trebuie să fac în această privință?

În primul rând, acest gând nici nu trebuie să vă treacă prin minte ... deloc. Nu mă interesează cât de „puternică”, „încăpățânată” sau „independentă” credeți că este prietena dumneavoastră. Dacă nu aveți încredere în ceea ce o să faceți, atunci nu aveți tupeul să o faceți până la capăt. O să clacați la un moment dat și o să faceți ca dumneavoastră să obțineți mult mai greu ceea ce vă doriți.

Îată ceva ce trebuie să aveți mereu în minte: Cea mai mare diferență dintre câștigători și învinși este că învinșii se concentrează pe consecințele ratării, în timp ce câștigătorii se concentrează pe câștigurile succesului

Deci, începeți să vă concentrați pe acele câștiguri. Pentru că dacă va concentrați pe pierzanie din start – cel mai probabil o să pierdeți.

Țineți minte, motivul pentru care această strategie este eficientă, este datorită stării de spirit a dumneavoastră. „Niciun contact” este doar o tactică ... nimic mai mult. și pentru că dumneavoastră să aplicați strategia și nu doar tactică pe care o aveți în minte, cu care doriți să o aduceți înapoi sau să o pierdeți definitiv; și acest lucru îl rezolvați fără nimic între. Doar apoi vă puteți concentra la ceea ce chiar contează – să vă reveniți, pentru că atunci când o să vă contacteze (și o să o facă), să fiți pregătit pentru ea 100%.

Cu acestea fiind spuse, într-un anumit punct (vorbec de 2-3 luni ... nu de zile), se poate să ajungeți la concluzia că ea nu o să vă mai contacteze niciodată. De aici încolo trebuie să stați jos și să luați o decizie și asta este, încă o vreți pe această fată? Pentru că dacă nu ați avut niciun contact cu

ea, este sigur să spunem că s-a scurs destul timp pentru că dumneavoastră să gândiți limpede despre situația în care vă aflați.

Cum procedăm?

Ei bine, înainte să faceți orice, trebuie să fiți capabil să răspundeți la următoarele întrebări:

1. Încă îmi doresc această fată sau sunt doar singur?
2. Este dorința mea să fiu cu această fată care m-a respins?

Nu pot să vă arăt cât este de important să acordați un timp până răspundeți la aceste întrebări și să fiți foarte cinstiți cu dumneavoastră când faceți acest lucru.

Ceea ce reiese de aici este: țelul dumneavoastră final este fericirea; nu trebuie să fiți fericit din cauza unei anumite persoane din viața dumneavoastră. Deci dacă puteți exclude următoarele lucruri:

- Nu trebuie să fiți cu cineva doar pentru a vă lua durerea (nu contează cine este acea persoană);
- Nu acționați din cauza respingerii (la aceasta o să puteți răspunde dacă vă uitați la graficele din urmă ... dumneavoastră v-ați pierdut interesul în ea primul? A fost acesta motivul pentru care ea s-a despărțit de dumneavoastră? Gândiți-vă).

Următorul pas ar fi să-i dați un telefon pentru a vedea ce face sau „să o simțiți” după cum vorbește. Folosiți aceeași abordare (calm și normal) ca și cum ea v-a sunat pe dumneavoastră. Întrebați-o cum se simte și ce a mai făcut. Dar din nou, nu intrați în subiecte grele și nu aduceți vorba de relație, decât dacă ea o face.

După ce o să vorbești cu ea un timp, o să știi dacă există vreo șansă ca lucrurile să meargă înainte sau nu. Dacă conversația decurge bine, spunei ceva general, „haide să ne întâlnim în acest sfârșit de săptămână” sau ceva asemănător. Dar nu o întrebați dacă vrea să vă împăcați – doar faceți-o să știe că trebuie. Este o mare diferență între acestea două. Prima va pune pe dumneavoastră în control, iar ultima o pune pe ea.

Și dacă va spune, „Nu știu ce să zic” sau „Nu pot” sau „Nu este o idee bună” – spunei-i doar că a luat-o pre în serios și că dumneavoastră ați vrut doar să vedeți ce mai face – atât tot. Ceea ce trebuie să faceți este să luați toată presiunea de pe această întâlnire și să o faceți să nu pară că o întâlnire între doi iubiți sau ceva oficial, la care să aibă obiecțiuni.

Acum, dacă conversația decurge bine ... nu vă agitați prea tare. Dacă ați urmat sfaturile pe care vi le-am dat, atunci ați făcut ceea ce trebuie pentru a face ca lucrurile să meargă. Din păcate, nu toate relațiile pot fi salvate. Este realitatea dură a vieții. Câteodată sunteți forțat să vă opriți. Și eu cred că puteți supraviețui cu acest lucru.

Totuși, există un lucru cu care nu trebuie să trăiți, nu doar în ceea ce privește relațiile, ci în fiecare aspect al vieții ... și acesta este regretul. Nu doriți să vă întoarceți la acest lucru într-o zi și să vă întrebați ce s-ar fi întâmplat dacă ați fi ales altă cale.

Și cu acestea fiind spuse, o să vă spun un mic secret. Chiar dacă o sunat și nu obțineți ceva pozitiv ... nu sunt pierdute toate șansele. și vă spun asta din experiență. M-am împăcat cu prima mea iubire (una dintre prietenele mele din liceu) după mai mult de un an de când ea s-a despărțit de mine. Mai mult de un an de întâlniri cu alte persoană, de a nu vorbi și toate celelalte.

Nu mi s-au întâmplat mult în viață când am adoptat acest motto particular: „lucrurile au tendința să se întâmple când vă așteptați mai puțin...”. și de aceea le tot spun cititorilor mei că în momentul în care aplica „Niciun contact”, nu trebuie să le fie frică de consecințe sau să se gândească de două ori (oricât de imposibil poate părea).

Pentru că exact în momentul în care credeți că nu mai există nicio șansă și treceți mai departe, atunci lucrurile iau o întorsătură în bine. Mi s-a întâmplat în nenumărate ocazii și am ajuns să mă aștept la asta, în special în momente ca acesta. Atât de multe încât am scris un articol special și l-am inclus în acest pachet. Se numește, „Reducere ... găsiți speranța într-un film de „Hollywood”” și este ceva care trebuie citit după ce ați terminat această carte.

Și un ultim lucru ... nu vă spun să fiți nerealist și să nu renunțați niciodată la această fată. și doar dumneavoastră decideți dacă și când trebuie. Dar nu există standarde pentru acest lucru și nimeni nu poate spune dacă o relație a ajuns în punctul în care nu mai există speranțe. Doar dumneavoastră puteți decide acest lucru și că întotdeauna, trebuie să vă folosiți cea mai bună judecată. și dacă decideți să continuați să o convingeți și dacă conversația inițială nu a mers bine după o lună sau două ... dați-vă înapoi încă o dată și folosiți abordarea numărul cinci.

Dacă avem un profil activ pe un site de socializare (pe orice site de socializare), trebuie să-l modificăm după ce am implementat :Niciun contact”?

Absolut nu! Trebuie să lăsați lucrurile exact așa cum sunt. Sunteți prea ocupat să mergeți mai departe cu viața dumneavoastră, ca să mai aveți timp să vă schimbați profilul pe site-ul de socializare, nu-i așa? și dacă nu este așa, faceți ca să fie așa.

Acum probabil vă întrebați, „Nu o să-i trimită acest lucru un mesaj greșit? Nu o să creadă că mă joc cu ea de îndată ce eu i-am spus că nu mai vreau să mă contacteze?”.

Răspunsul este ... și ce dacă? Nu i-ați spus că nu vreți să vă mai contacteze și că o să vă schimbați profilul de pe site-ul de socializare; i-ați spus doar să nu va mai contacteze. Dacă ea decide să înțeleagă greșit, nu ar trebui să vă preocupe deloc.

Acum, dacă tot suntem la subiectul legat de site-urile de socializare, vreau să acord puțin timp și să menționez încă două lucruri:

- **NU-I VIZITAȚI PROFILUL** (ca și în exemplul cu prietenul comun, dacă încălcați această regulă, meritați tot ce vi se întâmplă);



- Dacă totuși încălcați acest lucru și-i vizitați profilul, nu intrați în jocurile pe care ea le joacă cu dumneavoastră.

Privitor la primul punct, dacă tot ce am scris până acum v-a lovit o coadă cât de cât, atunci trebuie să realizați că dacă îi vizitarea profilului ei iese din discuție și este împotriva a tot ce încercați să faceți. Este ca și cum ați conduce până la ea acasă la fiecare 5 minute (să o urmăriți).

Dar din nou, nimeni nu este perfect. Eu cu siguranță nu sunt și nu mă aștept că nici dumneavoastră să nu fiți. Asta înseamnă că este foarte posibil ca dumneavoastră să alunecați într-un moment sau altul. și dacă aceasta alunecare este să-i vizitați profilul și se întâmplă să vedeți că un bărbat este în lista ei de prieteni și în același timp dumneavoastră ați fost „retrogradat”, nu cădeți în plasă!

Ea încearcă să obțină o reacție de la dumneavoastră. Asta înseamnă că a devenit o problemă cine o să „alunece” primul. Când i-ați spus că nu mai vreți să vă contacteze, este posibil ca ea să o fi luat-o ca pe o provocare (care poată se mai dureze) și să fi luat o atitudine dușmănoasă. Aceasta este doar una dintre metodele ei prin care vrea să vă facă să cedați.

Dacă chiar este așa, atunci este un lucru bun. Dacă ea trece prin toate problemele acestea pentru a obține o reacție de la dumneavoastră, înseamnă că încă îi pasă. Este exact ce vă doriți dumneavoastră. Acum trebuie ca dumneavoastră să fiți cel puternic dintre voi doi și să-i arătați că nu vă pasă (vorbit la figurat). Dacă vă puteți abține suficient de mult, acea dușmănia o să dispară rapid și o să începeți să dețineți controlul situației.

Cum trebuie să reacționez dacă mă întâlnesc cu ea întâmplător în timp ce sunt în „Niciun contact”?

Înainte să vă răspund la această întrebare, vreau să lămurim un lucru: nu trebuie niciodată să vă întâlniți cu ea intenționat când sunteți în „Niciun contact”. Nu încercați să găsiți motive să fiți în același loc cu ea, cu speranța că o să vorbiți cu ea și o să o aduceți înapoi. Acest lucru nu funcționează – nu astfel. și cum am mai spus, este împotriva a tot ce doriți să obțineți.

Iată sfatul meu, trebuie să faceți tot ce vă sta în puțină să nu vă întâlniți cu ea întâmplător în această perioadă, dar nu trebuie să vă schimbați întreaga viață pentru acest lucru. De exemplu, nu vă spun să vă dați demisia dacă lucrați cu ea, doar pentru a nu va întâlni. Din nou, la fel ca și în alte circumstanțe, trebuie să vă folosiți cea mai bună judecată aici.

Este de înțeles uneori că întâlnirea cu ea este inevitabilă. Iată ce trebuie să faceți: vă mențineți o atitudine calmă și normală când sunteți în jurul ei. Nu o ignorați. Dacă o vedeți dumneavoastră primul, atunci mergeți și vorbiți cu ea (am descris mai jos). Nu încercați să „vă ascundeți” până vă vede ea.

Și dacă este cu alt bărbat și se arată șocată că vă vede, atunci faceți ce este mai bine să vă ascundeți reacția. Este de o importanță supremă că ea să nu vadă cât de mult vă afectează așa ceva.

Vă amintiți ce am scris despre cum trebuie să procedați la conversați inițială cu ea? Ei bine, la fel vreau să fiți și aici. Nu foarte bucuros, nici prea rece ... oricum, dar politic. Ce trebuie să-i spuneți? Nimic special – un simplu „bună, ce faci?” este de ajuns (în special dacă este cu cineva).

Dacă ea nu începe o conversație mai altfel în câteva minute (este doar o discuție generală și nu pare să devină altfel), atunci terminați discuția politicos, spunându-i că trebuie să plecați și faceți ceea ce aveți de făcut în acea zi.

De exemplu, dacă se întâmplă să o întâlniți într-un loc precum un restaurant sau un bar – atunci mergeți și stați jos, mâncați sau beți (fără să vă uitați înapoi la ea pentru a vedea dacă se uită după dumneavoastră) și vedeți-vă de treabă. Dacă se întâmplă pe stradă sau într-un parc, spuneți la revedere și continuați să mergeți.

Cu alte cuvinte, trebuie să faceți ce aveți de făcut și fără să vă schimbați „planurile” sau să fugiți, doar pentru că se întâmplă că ea să fie acolo (în special dacă este cu un alt bărbat). Vreți să păreți neafectat de prezența ei ... doar să nu fiți rece față de ea.

Cum să vă mențineți „sănătatea mentală” în timpul „Niciun contact” și să evitați să clacați și să o sunați?

Acest lucru nu este unul ușor de făcut. Este nevoie din partea dumneavoastră de multă putere, voină și credință, pentru a trece cu brio. și dintre acestea trei, credința este cea mai importantă. Dacă intrați în acest lucru „cu sufletul îndoit”, atunci vă pierdeți timpul ... o să clacați la un moment dat și o să o căutați – și după cum am mai spus, este o mare greșeală pentru că ea o să creadă că vă jucați cu ea și o să dea înapoi.

Deci, pentru început, citiți și recitiți întrebările și asigurați-vă că sunteți de acord cu mine. Pentru că dacă nu o faceți, nu are rost să mai continuăm cu acest curs. Totuși, dacă vă hotărâți și vrei să rămâneți cu armele și să mergeți cu ele până la sfârșit – atunci există un exercițiu pentru a vă ajuta în aceasta.

Vreau să copiați următoarea pagina pe o hârtie:

Calitățile ei pozitive	Calitățile ei negative

După ce ați copiat acest tabel, vreau să listați calitățile pozitive și negative ale acestei fete, una lângă alta. Folosiți spatele foii, dacă rămâneți fără spațiu ... dar fiți complet cinstiți cu această listă. și după ce ați terminat, împachetați foaia și puneți-o în portofel sau în altă parte unde puteți să o găsiți ușor (când sunteți pe cale să cedăți).

De ce v-am pus să faceți asta și de ce este atât de important? Pentru că este crucial să stabiliți și să mențineți o stare de spirit bazată pe realitate ... nu pe fantezie. și acest lucru este foarte important, deoarece, dacă trăiți într-o lume a fanteziilor și o puneți pe această fată pe un soclu, nu aveți nicio șansă să o recâștigați.

Și înțeleg că o iubiți pe această fată și că este grozavă (pentru că altfel nu mai citeați această carte), dar nu faceți nicio greșală: ea are defectele ei, la fel ca dumneavoastră, ca mine sau că oricine altcineva. și când sentimentele vă copleșesc abilitatea de a vă menține logica și simțiți o nevoie mare de a o suna, de a merge la ea acasă sau orice comportament dezordonat ... dacă vă concentrați pe acele defecte, o să vă țineți acele sentimente în frâu pentru a face alegerea corectă și a nu o sună sau a nu merge la ea acasă sau orice de acest gen.

Așa trebuie făcut și vă sfătuiesc să nu treceți peste acest exercițiu, oricât de simplu sau de neimportant ar suna, deoarece este puternic. Doar prin faptul că vă așezați și scrieți acea listă, o să adauge un strat de încredere în

strategia dumneavoastră de a o recăpăta.

Altă cale de a vă menține sănătatea mentală în timpul „Niciun contact”, este să vă „impulsionați” masiv încrederea în construcția rutinei. și ceea ce o să vă sugerez, se poate să vă cauzeze un mare disconfort; vreau să o faceți fără să țineți cont de asta. Iată ce vreau să faceți dumneavoastră: Începeți să ieșiți din casă în mod regulat (în parcul de lângă dumneavoastră sau în supermarket, de exemplu) în locul unde se adune femei frumoase și să începeți să intrați în vorbă cu ele.

Nu vă spun să vă dați la ele sau să le cereți numărul de telefon (decât dacă doriți acest lucru). Tot ce vreau să faceți este să vorbiți cu unele persoane frumoase de sex opus. Nu știți ce să spuneți sau vă simțiți prins de limbă? Este normal. Mergeți la o fată și spuneți-i ceva legat de pantofii ei sau de mediul înconjurător, vreme ... orice. Nu contează ceea ce spuneți atât timp cât faceți o conversație nevinovată și obțineți un zâmbet apoi.



Și dacă vă gândiți că nu sunteți acest tip de persoană, care face astfel de lucruri ... atunci gândiți-vă din nou. Atât timp cât în sufletul dumneavoastră știți că nu încercați în mod activ să deveniți personal cu acea fată, o să fie bine. Nu o să fiți emoționați și nu o să vă simțiți că nu aveți subiecte de discutat.

Și asta se întâmplă pentru că dacă ați fi încercat o situație de „agățat”, gândurile vi se încetășau și vă restricționau abilitatea naturală de a face o conversație nevinovată cu o altă ființă umană. Deoarece tot ce faceți aici

este să încercați să vă construiți încrederea și să rămâneți cu „Niciun contact” – nu să atrageți sau să seduceți acea femeie.

De ce este atât de important acest exercițiu? Deoarece după câteva „întâlniri”, nu numai că o să obțineți câteva „validări” de la membri sexului opus (cele care arată bine) care o să facă minuni în îmbunătățirea încrederii dumneavoastră ... o să vedeți cât de mulți pești sunt în baltă și că femeia dumneavoastră nu ar trebui să vă controleze gândurile de zi cu zi.

Acum combinați acest lucru cu lista pe care v-am pus să o creați mai devreme; listă care va transforma fostă iubită, dintr-o zeiță în gândul dumneavoastră, într-o persoană normală (cu toate că este grozavă); și știți ce aveți? „Uneltele” necesare pentru stabilirea și menținerea unei stări de spirit bazat pe realitate. O stare de spirit care este liberă și curată de nevoi. Astfel, puteți rămâne la „Niciun contact” și să abordați fostă iubită cu sentimente de dorință, nu de disperare, când vine momentul să o faceți.

Ce trebuie să fac dacă după câteva întâlniri cu fosta mea iubită, nu ajungem nicăieri (ea este interesată doar de prietenie)?

Dacă asta se întâmplă în situația dumneavoastră, atunci faceți ceva greșit. Pentru că dacă ați făcut totul corect până acum, asta este, ea este cea care v-a căutat, dar tot ce vrea este să rămâneți prieteni, atunci nu i-ați demonstrat destulă încredere.

Totuși, se poate să nu asta tot. Este posibil ca ea să nu vrea să continue cu dumneavoastră. Dacă aceasta este situația, atunci trebuie să luați o decizie.

Trebuie ori să...

a) să vă impulsionați eforturile de a o face să vrea să fiți mai mult decât prieteni (am descris acest lucru în „Întâlnirea de după „Niciun contact”) sau

b) aplicați din nou „Niciun contact” și când va suna – spuneți-i că dumneavoastră nu credeți că este bine să fiți prieteni.

Acum trebuie să luăm în considerare cele două lucruri ... Dacă alegeți să mergeți pe prima opțiune, trebuie să realizați că timpul nu este de partea dumneavoastră. Cu cât rămâneți mai mult timp prieteni, cu atât probabilitatea crește să rămâneți prieteni pe viață ... țineți minte bine acest lucru.

Și dacă vă întrebați care este durată după care ea trebuie să înceapă să vrea să revină în relația cu dumneavoastră, răspunsul este: depinde complet de situația dumneavoastră particulară. Pot fi câteva săptămâni sau câteva luni – nimeni nu poate prezice acest lucru cu vreun gram de certitudine.

Acum, dacă alegeți să mergeți pe a doua variantă, trebuie să știți că ea poate să fie foarte supărată pe dumneavoastră. Poate chiar să spună că dumneavoastră vă jucați cu ea și că nu o să vă mă caute niciodată. Nu este o situație în care este bine să fi, dar situațiile disperate, cer măsuri disperate. Dacă dumneavoastră chiar credeți că ați făcut tot ce v-a stat în putere pentru a o aduce înapoi și că întâlnirile nu duc nicăieri – este singura dumneavoastră opțiune logică – nu contează ce consecințe o să fie. Cu alte cuvinte, este ultimul efort pe care-l puteți face dumneavoastră. Întoarceți-vă la „Niciun contact” și începeți din nou de la zero.

Abordarea 2

„Contactul limitat”

Când „Niciun contact” este imposibil de pus în aplicare, „Contactul limitat” este următoarea abordare bună. Acum, ce înseamnă „fizic imposibil”? Nu vorbesc despre puterea sau voința dumneavoastră de a rupe contactul cu fostă iubită. Vorbesc despre faptul când trebuie să vorbiți cu această fată în mod regulat (lucrați împreună).

Înainte de a vă da o listă completă cu situațiile în care trebuie să utilizați acest lucru, ca parte a strategiei dumneavoastră, vreau să spun ceva foarte important. și este un punct de vedere pe care-l spun prin acest text: nu încercați să căutați motive prin care să stați în contact cu fosta dumneavoastră iubită. știu cât de greu este să stați departe de ea și cât de bine vă simțiți în preajma ei. Totuși, ultima parte lucrează împotriva dumneavoastră și trebuie evitată pe cât posibil ... Deci, v-am atenționat!

Haideți să intrăm în mai multe detalii...

Când trebuie să folosiți „Contactul limitat” ca o parte a strategiei dumneavoastră?

- Dacă locuiți împreună;
- Dacă lucrați împreună;
- Dacă aveți copii împreună;
- Dacă mergeți la școală împreună/sunteți în aceeași clasă;

- Dacă mergeți la aceleași activități în mod regulat (sporturi);
- Dacă îi sunteți „datori” (descriș în detaliu mai jos);
- Dacă „împărțiți” ceva care necesită să vă vedeți cu fostă iubită a dumneavoastră, în mod regulat (aveți un animal de companie împreună).

Pot continua cu exemplele aici cât să mai umplu câteva pagini, dar sunt sigur că ați prins ideea. Dacă încă nu sunteți sigur că aceasta este abordarea pentru dumneavoastră, atunci folosiți-vă cea mai bună judecată. Dar oricare ar fi situația dumneavoastră ... nu căutați scuze pentru a menține contactul cu fostă iubită a dumneavoastră. Acest lucru nu o să vă ajute și este împotriva a tot ce am scris aici.

Când trebuie să evit să folosesc „Contactul limitat”, că o parte a strategiei mele?

Oricând ar trebui să folosiți „Niciun contact” (stă în puterea dumneavoastră să nu vă vedeți cu fostă iubită).

Înainte de trece mai departe și a descrie punctele de mai sus mai în detaliu, vreau să stau un moment și să vă spun diferență majoră dintre „Niciun contract” și „Contact limitat”. și acea diferență este că trebuie neapărat să fiți într-un fel de contact (datorită serviciului – este peste controlul dumneavoastră). Restul, legat de aceste două abordări este exact la fel: încă vă construiți încrederea și încă vă faceți „indisponibil” pentru ea, pentru a o aduce înapoi – dar o vedeți în mod regulat (fără să vreți) ... asta este tot.

„Contactul limitat” este practic o versiune „de mai jos” a tacticii „Niciun contact”. Acest lucru înseamnă că este mai puțin eficientă? De fapt da, dar nu și dacă vă jucați cărțile bine. Lucrul important pe care să vi-l amintiți (și după cum

am scris mai devreme) când utilizați „Niciun contact”, „Contact limitat” sau orice altă tactică, este faptul că strategia din spatele lor este ceea ce le face puternice. Deoarece fără strategie, este doar o tactică nefolositoare.

Acum, să intrăm mai mult în detaliu despre fiecare situație particulară, listată mai sus...

Dacă locuiți cu această fată, este evident faptul că „Niciun contact” iese din discuție, totuși, tot ceea ce conține, încă se aplică. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că încă trebuie să-i arătați că nu aveți nevoie de ea și încă trebuie să vă recăpătați încrederea în dumneavoastră. Dacă vă comportați disperat și nevoiaș ... încetați chiar acum.

Și dacă dumneavoastră credeți că aveți un avantaj în fața altor bărbați, pentru că sunteți în această situație în care o vedeți și îi vorbiți în fiecare zi, în timp ce ei nu o fac ... gândiți din nou. Fiind în contact continuu cu această fată, poate fi chiar un dezavantaj.

De ce?

Pentru că acum (de când v-ați despărțit), nu mai aveți dreptul să o întrebați unde se duce, cu cine se duce și când se întoarce acasă. și nu numai că nu aveți dreptul să o întrebați aceste întrebări, dar dacă o faceți, situația dumneavoastră o să fie mai rea. O să o ia în nume de rău și o să o îndepărteze.

Dar, în mod natural, aceste întrebări o să vă vâna în minte și gândurile dumneavoastră vor merge întotdeauna în cele mai rele scenarii. Dacă iese într-o vineri seara și nu se întoarce în acea noapte, sigur acest lucru o să vă înnebunească și vă poate duce în unele certuri rele, care din nou, o să vă înrăutățească situația. Acestea sunt motivele pentru care sunteți în dezavantaj.

Deci, cum trebuie procedat în această situație? Să începem cu începutul și după cum am mai spus, trebuie ca dumneavoastră să vă reculegeți. Încercați să fiți cât se poate de normal în preajma ei, în timp ce vă vedeți de viața dumneavoastră. Dacă pare că ea este bine și chiar că are câteva întâlniri ... trebuie să faceți la fel și dumneavoastră.

Aceleași reguli care vi se aplică dumneavoastră, aplicați-le și în privința ei. Și-a pierdut și ea dreptul de a vă întreba unde mergeți și și-a pierdut și dreptul de a vă întreba cu cine și și-a pierdut și dreptul de a vă întreba când vă întoarceți. și dacă o face, amintiți-i acest lucru.

Ar trebui chiar să ieșiți la câteva întâlniri și dumneavoastră (nu contează cât de tare sunteți împotriva acestui lucru). Dacă ea vede că nu va deranjează această despărțire sau chiar vă este prea bine, ce credeți că o să se întâmple? Vă spun eu ce ... o să devină geloasă. și gelozia duce la construirea dorinței.

Exact cum dumneavoastră v-ați simți gelos dacă ea ar ieși în oraș la o întâlnire fierbinte, la fel face și ea ... chiar dacă ea s-a despărțit de dumneavoastră. Ultimul lucru pe care trebuie să-l faceți este să stați în casă și să așteptați ca ea să vină. Nu doriți să o faceți să-i fie milă de dumneavoastră – vreți să o faceți să vă dorească.

Să nu mă înțelegeți greșit. Nu vă cer să o înșelați. Dacă locuiți împreună, nu aduceți vreo fată acasă să faceți sex nebun cu ea pe canapea, când știți că ea trebuie să apară din minut în minut.

Concluzia aici este: trebuie să rămâneți prietenos cu ea și trebuie să păstrați lucrurile normale. De asemenea, asigurați-vă că utilizați o abordare foarte încrezătoare, pe care am descris-o în secțiunea „Întâlnirea de după ‚Niciun contact’”, când se poate aplica (dacă vă înțelegeți bine și ea nu se întâlnește cu altcineva). Acest lucru este foarte eficient.

Deoarece vreți ca ea să vadă că sunteți ok cu despărțirea și că îi respectați decizia de a încheia. Totuși, în timp ce-i respectați decizia și ea trebuie să v-o respecte pe a dumneavoastră: că nu puteți să fiți aceeași persoană față de ea, cum erați cândva ... știți, persoană care era mereu acolo pentru ea.

Cât timp trebuie să meargă lucrurile așa? Trebuie să interveniți într-un anumit moment?

Răspunsul este NU. Ea este cea care trebuie să termine acest lucru și să fie din ce în ce mai aproape de dumneavoastră. și trebuie să o luați ușor. Dacă va ignora complet și iese cu prietenii, dar dintr-odată încearcă să-și facă planuri cu dumneavoastră – acceptați, nu de fiecare dată. O lăsați să se apropie de dumneavoastră, dar gradual. Asta înseamnă că vă vedeți „nouă” viață a dumneavoastră, doar că îi faceți loc și ei câte puțin, de-a lungul timpului. și sub nicio formă să nu aduceți în discuție dumneavoastră, relația (sau despărțirea), doar dacă ea o face.

Ceea ce încercați să realizați, este același lucru pe care „Niciun contact” l-ar obține: să deveniți indisponibil pentru ea și să o faceți să vine alergând la dumneavoastră. Doar că în cazul dumneavoastră, o faceți pe un ton scăzut, deoarece locuiți împreună. Aceasta este singura diferență aici.

Următoarea situație, dacă lucrați împreună (sau mergeți împreună la școală/sunteți în aceeași clasă) ... Se aplică aceleași reguli ca și cum ați locui împreună. Singurul lucru care se schimbă este că puteți sări peste câteva lucruri. Încă vă construiți încrederea și încă trebuie să vă reculegeți, dar o faceți mai repede, deoarece nu aveți un contact constant.

Totuși, obstacolul pe care-l înfrunțați în această situație, este ca o să treceți printr-o „despărțire publică”. Nu știu unde lucrați dumneavoastră (sau unde învățați) și nu vă știu

condițiile, dar probabil că există foarte multă bârfa. Sfatul meu este să nu vă implicați și nu lăsați că bârfa să ajungă la dumneavoastră. Păstrați-vă viața privată pentru dumneavoastră, chiar dacă ea nu o face.

Din nou, la fel ca și în cazul precedent, trebuie să o lăsați să vină spre dumneavoastră încet. Rămâneți calm și normal despre tot și nu aduceți niciodată în discuție, relația. Mergeți mai departe cu viața dumneavoastră, ca și cum nu ați fost niciodată un cuplu și nu ați trecut niciodată prin despărțire. Când începe să caute mai multă atenție din partea dumneavoastră, i-o acordați încet (vedeți secțiunea „Întâlnirea de după ,Niciun contact”” pentru mai multe detalii).

Dacă aveți un copil împreună, aveți în fata provocări similare cu cele de mai sus, totuși există câteva diferențe cheie în cazul dumneavoastră. Prima ar fi că nu mai este o problemă a ei și a dumneavoastră. Este o problemă a



dumneavoastră, a ei și a copilului/copiilor. Ce este atât de greu în cazurile unde sunt implicați și copii, este că trebuie să faceți totul în „secret”, deoarece nu doriți să faceți rău copilului dumneavoastră.

Din nou, vă mențineți normal aici, până când vă împăcați. O lăsați pe ea să vă contacteze cu privire la copil (să-i luați, să-i vizitați, etc.), totuși, nu o contactați din alt motiv, decât copilul.

Ceea ce încercați să realizați aici este să îi arătați că singura parte din dumneavoastră care este disponibilă pentru ea, este că sunteți tatăl copilului ... asta este tot. și trebuie să faceți acest lucru pentru a vă proteja copiii de nebunia care se întâmplă în jurul dumneavoastră. Este același lucru dacă ați locui împreună. Toate regulile care se aplică acolo, se aplică și aici.

Și privitor al ultimă declarație, există mulți cititori care au cerut mai multe informații pentru cuplurile care au copii împreună. Din nou, nu mai este nimic de spus despre asta. Situația este la fel, ca și cum ați fi lucrat împreună. Aceleași reguli se aplică și nu trebuie să faceți nimic diferit.

În toate circumstanțele (aveți un animal de companie împreună sau împărțiți ceva ce necesită un contact regulat și este altceva în afară de copii) sunteți liber să acționați ca și cum ați locui împreună sau ca și cum ați avea un copil împreună. Singura diferență este că nu trebuie să mergeți ca pe ouă, cu frică de a nu deranja copilul în acest proces. Faceți la fel ca și în celelalte cazuri și țineți contactul la minim ... intrați în contact cu ea doar dacă aveți o problemă cu animalul de companie (sau orice ar fi).

Totuși, dați-mi voie să vă previn. Acest lucru nu trebuie să vă încurajeze să o contactați. Cu alte cuvinte, nu căutați scuze cum că trebuie să o sunați și să justificați cu ceva ce împărțiți cu ea (acest lucru este valabil și pentru cazul de mai sus: copiii). Amintiți-vă ce încercați dumneavoastră să realizați aici: să deveniți indisponibil pentru ea, în timp ce ea își construiește dorința de a fi din nou cu dumneavoastră.

Acum, ultimul scenariu despre care vreau să discutăm este cazul în care îi spuneți „dator”. Ce înseamnă acest lucru? Am pus acest scenariu în carte după ce am vorbit cu un cititor, a cărei prietena s-a operat de curând și avea nevoie de cineva care să fie acolo pentru ea. El a mai

menționat cât de mult a fost ea acolo pentru el în trecut și era nesigur despre cât de mult trebuie să fie el acolo pentru ea.

Evident, în aceste situații, nu contează cât de mult suferiți, trebuie să rămâneți civilizat față de fostă iubită. Este o problemă că cea descrisă mai devreme și dacă nu există altcineva care să o ajute (sau dacă vrea doar ajutorul dumneavoastră), atunci trebuie să faci asta. și trebuie să faceți asta chiar dacă îi sunteți sau nu „dator”. Cred că se înțelege de la sine.

Cum să o faceți? Sunteți acolo pentru ea și observați-o în acest timp greu. Dar când a trecut de ce îi era greu – puneți în aplicare tactică „Niciun contact” (asta o faceți în caz că nu v-ați împăcat până în acest moment).

Totuși, asigurați-vă că nu transformați o portocală într-un pepene. Ceea ce vreau să spun este că nu trebuie să transformați o problemă banală, într-una serioasă, doar pentru că dumneavoastră să deveniți un erou pentru ea. Cu alte cuvinte, nu vă mințiți singur și nu căutați scuze pentru a rămâne în contact cu fostă iubită, decât dacă trebuie neapărat (o să mă auziți că spun aceste cuvinte foarte mult în această carte).

Cât despre întâlniri și despre a vă apropia de fosta prietenă când folosiți „Contactul limitat” ... se aplică exact aceleași reguli ca la „Niciun contact”. Nu există nicio diferență dacă locuiți împreună sau dacă aveți copii împreună, etc... Faceți exact cum v-am spus și construiți-vă strategia în așa fel încât să se potrivească cu situația dumneavoastră. Nu căutați motive pentru a fi „unul dintre ciudați”. Ceea ce a funcționat pentru alții, o să funcționeze și pentru dumneavoastră acum.

Abordarea 3: „Contactul cu limita ajustată”

Această abordare este o îmbinare între „Niciun contact” și „Contactul limitat”. În contrast cu primul, nu tăiați contactul cu ea definitiv ... în special dacă nu aveți motive să o faceți (nu sunteți despărțit oficial de ea). și în contrast cu ultimul, Cu „Contactul cu limita ajustată”, încercați în mod activ să o întâlniți și să vă apropiați de ea, nu vă întâlniți cu ea pentru că trebuie (când lucrați împreună).

Nevoia pentru această abordare total diferită, o să devină evidentă din îndată ce ați citit lista de situații indicată mai jos:

Când trebuie să folosiți „Contactul cu limita ajustată”, că o parte a strategiei dumneavoastră?

- Dacă dumneavoastră v-ați despărțit de ea;
- Dacă încă sunteți împreună cu ea (încă nu v-ați despărțit, dar simțiți că o să vă despărțiți în curând sau sunteți într-o „pauză”);
- Dacă sunteți căsătorit și vă îndreptați către o separare sau către un divorț;
- Dacă motivul pentru care s-a despărțit de dumneavoastră a fost că ați eșuat în a încerca un mariaj;
- Dacă motivul pentru care ea s-a despărțit de dumneavoastră a fost că v-ați întâlnit cu altcineva în același timp și încă nu ați pus punct sau nu ați pus punct când a trebuit (ea era/este amanta

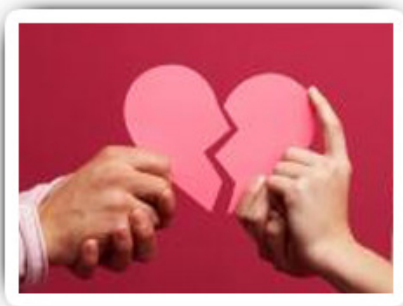
dumneavoastră).

- Când trebuie să evitați să folosiți „Contactul cu limita ajustată”, că o parte a strategiei dumneavoastră?
- Dacă situația dumneavoastră nu intra în niciuna dintre aceste categorii;
- Dacă ea se întâlnește cu altcineva.

Acum, haideți să luăm toate situațiile și să le detaliem...

Dacă dumneavoastră ați fost cel care v-ați despărțit de ea și acum o vreți înapoi (și ea va respinge), folosirea tactici „Niciun contact” de la început este „sărutul morții”. De ce? Stați un minut și gândiți-vă la acest lucru. Tot ceea ce face este să vă răspundă cu aceeași monedă.

Ați injectat-o cu o doză de respingere la început și acum că o vreți înapoi, ea face la fel. Pentru ea aceasta respingere tine de mândrie și de nesiguranță. Să vă explic puțin mai detaliat.



În primul rând este foarte probabil că ea să fie supărată pe dumneavoastră pentru că v-ați despărțit de ea. Acest lucru se dublează dacă ea a încercat să se împace cu dumneavoastră o perioadă și i-ați refuzat încercările. De acolo vine mândria ei și este ceva ce trebuie să înțelegeți – trebuie doar să vă puneți în pielea ei pentru un moment ca să vedeți unde este problema.

În al doilea rând, nesiguranța ei vine din faptul că ea nu are habar de ce o vreți înapoi dintr-odată. Este pentru că a început să se întâlnească cu altcineva și a început să divină indisponibila pentru dumneavoastră? și dacă v-ar primi înapoi? O să vă pierdeți interesul în ea odată ce v-ați realizat țelul ... punând-o înapoi ca la început, în stadiul respingerii. Din nou, pentru a înțelege acest lucru trebuie să îl priviți din perspectiva ei.

Deci cum să procedăm? Cum am scris mai devreme ... primul pas este să privim lucrurile din perspectiva ei și să acceptăm faptul că o să ne pună să muncim pentru acesta. O să trebuiască să munciți puternic pentru a-i înmuia mândria și să îi recăpătați încrederea (încrederea că nu o să o părăsiți din nou și că o să vă păstrați „promisiunea”).

Următorul pas, uitați de orice fel de implorare față de ea pentru a veni la dumneavoastră. În loc de asta, folosiți abordarea calmă și normală ... chiar și cea cu încrederea deplină se potrivește (vedeți secțiunea „Întâlnirea de după 'Niciun contact'”). și o contactați cât de mult dorește ea fără să îi încălcați „regulile”.

Aceasta este cea mai mare diferență între această situație și cea în care fata se desparte de dumneavoastră. Pentru că în a doua variantă, bărbatul impune limitele și regulile (deși pare total invers). Dar în acest scenariu, cu siguranță ea impune regulile (pentru că dumneavoastră ați pus-o în poziția de pârghie) și trebuie să jucați după ele dacă o doriți înapoi. Luați ce am scris mai devreme în considerare și tratați acest scenariu, ca și cum v-ați întâlnit cu ea după ce s-a despărțit de dumneavoastră și ați fi fost în „Niciun contact”.

Țelul dumneavoastră este să faceți un progres pas cu pas fără să conteze cât de mult durează. Țineți minte, cu siguranță o să vă facă să munciți pentru această relație și

dacă o doriți cu adevărat, o să faceți efortul.

Acum, există o importanță excepție la această regulă. Aceasta este dacă ea se întâlnește cu altcineva. Dacă se întâmplă asta, atunci doar „Niciun contact” este abordarea pe care trebuie să o alegeți. Pentru că dacă ea se întâlnește cu altcineva trebuie să stați afară din calea ei fără nicio discuție.

Dacă încă sunteți împreună cu ea, se cere aceeași abordare. Dar în acest caz, trebuie să aveți o atenție mărită la cele două grafice pe care vi le-am prezentat mai devreme și să le aplicați în cazul dumneavoastră. Dacă nu i-ați acordat prea multă atenție ... ei bine, acum este timpul să începeți. și dacă i-ați acordat prea multă atenție și ați fost mult prea apropiat de ea, trebuie să îi oferiți spațiu. Dar orice ați face, faceți-o într-o manieră graduală.

Și iată de ce ...

Să spunem că nu i-ați acordat suficientă atenție în ultimul timp și ea a ajuns în momentul în care nu mai suporta. Ea vrea să iasă din această relație și începe să o facă în mod evident. Realizați ceea ce o să vi se întâmple și schimbați drastic atitudinea față de ea.

Știți ce o să vi se întâmple? Clopotele de alarmă o să i se declanșeze instant în cap. O să creadă că singurul motiv pentru care vă comportați în felul în care ea vrea să o faceți, este pentru că vă este frică să nu o pierdeți. Dar o să mai creadă și că în momentul în care o să treacă această frică, o să deveniți la fel cum erați înainte față de ea. și nu o să își asume acest risc.

De aceea este important să începeți să faceți schimbări acum, dar trebuie să le faceți gradual. Faceți ceva special pentru ea. Luați-i un cadou sau flori. și ajutați-o prin casă sau la ceva la care înainte avea nevoie de ajutorul

dumneavoastră, dar pe care nu i l-ați oferit. Pe scurt, faceți tot ce vă sta în putere să evitați despărțirea, deoarece este mult mai greu să o aduceți înapoi decât să o păstrați.

Și un ultim lucru despre acest scenariu ... când aveți ocazia, așezați-vă alături de ea și spuneți-i că nici dumneavoastră nu sunteți fericit de cum a devenit relația dumneavoastră și că vreți să luptați împreună pentru a găsi o soluție.

Observați accentul pe cuvântul „împreună”. Acest lucru este foarte important și trebuie să îl subliniați în momentul în care vă așezați și discutați cu ea. Trebuie să o faceți să simtă că sunteți amândoi parte din aceeași echipă și că nu doar ea o să fie cea care o să pună efort în a face această relație să funcționeze.

Acum, dacă ea continua să se retragă, în ciuda faptului că dumneavoastră ați încercat să acționați în corectarea problemelor, atunci trebuie să aveți o altă conversație cu ea. Și în această conversație trebuie să menționați că i-ați spus mai devreme (ca și dumneavoastră vreți să luptați în găsirea unei soluții), dar nu puteți să faceți acest lucru singur și aveți nevoie de ajutorul ei.

Și din acel moment, lăsați mingea în terenul ei, ca să spun așa. Dacă ați făcut vreun efort în a puncta faptul că vreți ca această relație să supraviețuiască – și ștei acest lucru deoarece :

- ați început să faceți schimbările necesare
- pentru că v-ați exprimat verbal față de ea – atunci ce aveți de făcut este deja făcut.

Ceea ce o să facă din acest moment este strict treaba ei. Dacă după toate acestea, tot apare o despărțire, treceți la tactica „Niciun contact”. Dar atât timp cât încă sunteți

împreună oficial (chiar dacă sunteți într-o „pauză”), rămâneți la „Contactul cu limitare ajustată”.

Aceeași regulă se aplică dacă sunteți căsătoriți și vă îndreptați către o separare sau un divorț. Singura excepție este că poate exista ceva mult mai „mare” decât amândoi (dumneavoastră și soția), pe care trebuie să-l luați în considerație: copilul.

Și în timp ce copiii sunt cea mai importantă problemă de luat în considerare în acest caz, există și altele pe care nu le-am inclus în acest text (legale și financiare). Oricum, din punct de vedere al locuitului împreună ... tratați acest scenariu la fel ca cel de mai sus.

Acum, dacă motivul pentru care s-a despărțit de dumneavoastră se datorează faptului că nu ați fost în stare să vă luați un angajament de căsătorie, vă aflați într-un loc bun. De ce? Deoarece până de curând, această fată vroia să își petreacă tot restul vieții alături de dumneavoastră – doar că v-a luat prea mult să îi acceptați oferta. Deci cărțile sunt oprite în favoarea dumneavoastră; poate mai mult decât în orice altă situație scrisă în această carte.

Dar nu greșiți cu privire la acest lucru ... încă trebuie să munciți foarte mult și puteți fi sigur că o să vă pună să munciți mult pentru a repara această relație. Acest scenariu este destul de asemănător cu cel în care bărbatul se desparte de femeie și apoi o vrea înapoi ... doar că de această dată ea a inițiat despărțirea.

Și știți de ce? Din cauza mândriei și nesiguranței din nou. Este rănită că după atât timp împreună, nu vreți să vă căsătoriți cu ea. și la fel ca în cazul în care bărbatul se desparte de femeie primul, s-a săturat de faptul că deși i-ați promis ultima oară că o faceți, odată ce vă împăcați nu o să vă mai țineti de promisiune.

Țineți minte că de multe ori acest tip de despărțire este doar metoda ei simplă de a vă testa. Poate foarte bine să vă sperie în acest fel, astfel încât să accelerați spre procesul de a lua un angajament (am scris mai multe despre acest lucru în întrebările generale). Dacă asta se întâmplă, atunci asigurați-vă că îi treceți „testul”.

Și faceți acest lucru folosind „Contactul cu limita ajustată” și vă urmați gradual promisiunea unui angajament prin acțiuni ... nu prin cuvinte. Cuvintele nu înseamnă nimic în acest moment. Arătați-i cât de angajat sunteți prin a înceta ceea ce faceți și a face lucruri pe care ea să așteaptă să le faceți. Nu îi spuneți că o să vă schimbați sau că v-ați schimbat. Probabil că acelea sunt cele mai fără sens cuvinte pe care o față le poate auzi de la un băiat în momentul în care acesta o vrea înapoi.

Un exemplu de acest lucru este „mânia jocurilor video”. Am avut câțiva cititori care și-au pierdut logodnicele pentru că au rămas înțepeniți în lumea virtuală și au uitat totul despre restul vieții lor. În situații ca aceasta, jocurile video trebuie să zboare pe fereastră. Știu că am spus că trebuie să faceți schimbări graduale, dar viciile trebuie eliminate imediat (acest lucru include băutura, jocurile de noroc, etc.).

Cum puteți să fiți atât de sigur că acesta este adevăratul motiv al despărțirii și că trebuie să folosiți această abordare? Pentru că în multe cazuri, o față nu iese dintr-o relație din cauza ei – acesta fiind unul din ele. În primul rând, gândiți-vă cât de mult timp ați fost împreună. E vorba de câteva luni, câțiva ani? și cum timpul nu este un indicator absolut al acestui lucru, este o regulă generală a degetelor că odată ce ați trecut de 3-4 ani și ea este în „grupul de vârstă pentru căsătorie” (mijlocul vârstei de 20 de ani - mijlocul vârstei de 30 de ani), ea o să fie dornică să facă acest lucru. Din nou, vedeți întrebările generale numărul cinci de la sfârșitul cărții pentru mai multe detalii.

Și un ultim lucru ... la fel ca în scenariu de dinainte (când sunteți încă împreună dar vă îndreptați către o despărțire), dacă eșuați în a o aduce înapoi după ce ați făcut schimbările necesare și ați acționat cum trebuie, deoarece ea va respinge într-una – atunci trebuie să folosiți tactica „Niciun contact”.

Și ultima situație unde „Contactul cu limita ajustată” este aplicabil este dacă această fată a fost amanta dumneavoastră (ați fost căsătorit și procesul de divorț a durat prea mult până la finalizare: vedeți studiul de caz numărul 4).

Ei bine, să începem cu începutul. Singura cale prin care aveți o șansă de a o aduce pe această fată înapoi este să divorțați de nevasta dumneavoastră (dacă sunteți căsătorit) sau să vă despărțiți de cealaltă iubită, dacă nu ați făcut deja acest lucru.

Dar iată care este riscul ... nu există nicio garanție că după ce faceți acest lucru, ea o să vă primească înapoi. Și nici nu aveți cum să știți acest lucru înainte. Deci dacă treceți printr-un divorț (sau vă despărțiți de cealaltă iubită) și ea nu vă primește înapoi – le-ați pierdut pe amândouă.



Dar asta este singura modalitate care funcționează. Trebuie să fiți pregătit să pierdeți mult pentru a câștiga mult. Acordați-vă ceva timp pentru a vă gândi la acest lucru. Pentru că dacă sunteți căsătorit și aveți copii, acest lucru o să vă întoarcă viața cu susul în jos – nu trebuie să vă spun eu asta. Merită ea să faceți acest lucru? Dacă da, atunci faceți-o ... dacă nu ... încercați să luați în considerare toate opțiunile ... și poate toate pierderile.

Dacă decideți să mergeți cu o abordare totul sau nimic, trebuie să tratați acest scenariu la fel ca pe toate celelalte din această categorie. Singura diferență care trebuie menționată aici este că poate să îi ia mai mult timp să dea la o parte mândria și nesiguranța, pentru a fi cu dumneavoastră. și acest lucru trebuie să îl înțelegeți. Pentru că această fată a stat alături de dumneavoastră atât de mult timp. Acum este timpul că dumneavoastră să faceți la fel ... să îi arătați devotament. și din nou, la fel ca în celelalte scenarii, dacă tactica „Contactul cu limita ajustată” nu funcționează, atunci încercați tactica „Niciun contact”.

Cât despre întâlniri și tactică „Contact cu limita ajustată” - aceleași lucruri care se aplică în situațiile „Niciun contact”, se aplică și aici (vedeți „întâlnirea de după NC”). Singurul lucru care diferă aici este că nu vă mențineți atitudinea foarte încrezătoare „se poate să o aducă înapoi”. țineți minte, ea este cea în poziție de pârghie aici – nu dumneavoastră. Rămâneți vesel și optimist – dar nu exagerați.

Abordarea 4: „Contactul în forță deplină”

„Contactul în forță deplină” este exact inversul tacticii „Niciun contact” și trebuie folosit doar într-un singur scenariu: Relațiile pe termen „foarte” scurt.

Să începem prin a defini exact ce înseamnă aceste relații. Sunt relațiile (dacă le putem numi așa) care durează doar câteva întâlniri timp de cel mult o lună ... o lună și jumătate – cel mult. Ce este important de notat aici că nu de factorul timpului ne preocupăm ... dar cât de puțin știți unul despre celălalt.

În trecut cititorii m-au întrebat cum pot să facă diferența clară dintre o astfel de relație și o relație pe termen scurt pentru a ști ce abordare să aplice. Pentru a parafraza puțin, întrebarea a sunat cam așa, „cum poți face diferența, deoarece câteodată o relație de 2-3 săptămâni se simte că una clasică de 2-3 ani?”.

Și răspunsul la aceasta este foarte simplu. Dacă o relație de 2 săptămâni se simte că una clasică, atunci știți (fără niciun dubiu) de ce a apărut această „despărțire” și de ce trebuie să o tratați ca pe o relație foarte scurtă și să utilizați „Contactul în forță deplină”: pentru că v-ați mișcat prea repede și ea a devenit inconfortabilă.

Aceasta este o greșeală clasică la bărbați. Ei întâlnesc o fată pe care o plac și își arată foarte puternic sentimentele față de ea. Ea atunci se panichează și fuge de ei. Cred că diferența aici este ușor de observat. Nu vă concentrați prea mult pe timp, ci pe cât de mult cunoașteți această persoană. Și că întotdeauna, folosiți-vă cea mai bună judecată.

Încă două lucruri vreau să menționez despre acest scenariu, deoarece am scris o carte separată despre acest lucru. Dacă ați ieșit recent dintr-o relație foarte scurtă și ați încercat prea tare să vă împăcați cu această fată și ea v-a respins, atunci trebuie să vă retrageți și să abordați tactica „Niciun contact” minim șapte zile. Apoi (și numai apoi) trebuie să treceți la „Contactul în forță deplină”.

Altfel, dacă sunteți deja într-un anumit fel de „Niciun contact” de șapte zile sau mai mult sau dacă nu ați făcut greșeala clasică de a o forța prea tare, atunci puteți pune în practică „Contactul în forță deplină”. și asigurați-vă că citiți cartea despre relații foarte scurte, care a venit alături de acest curs, înainte de a face ceva.

Abordarea 5: „Contactul reînnoit”

Contactul reînnoit înseamnă restabilirea unei legături cu iubita dumneavoastră după ce ați fost despărțiți o perioadă îndelungată și nu ați avut un contact regulat. Pentru că în acest moment nu mai este vorba despre a doua șansă. Nu încercați să o recuceriți. Ceea ce încercați să faceți este să începeți o nouă relație împreună.

Deci haideți să intrăm în detalii despre această abordare...

Când trebuie să folosiți „Contractul reînnoit” că o parte a strategiei dumneavoastră?

Când ați fost despărțiți o perioadă mare de timp (mai mult de trei luni; dar, din nou, acesta este doar un număr; folosiți-vă cea mai bună judecată aici) și nu ați avut un contact regulat cu ea în timpul acestei perioade (o dată sau de două ori nu contează).

Când trebuie să evitați să folosiți „Contactul reînnoit”, că o parte a strategiei dumneavoastră?

Dacă ați fost despărțit pentru o perioadă mare de timp (mai mult de trei luni), dar ați avut un contact regulat (zilnic, săptămânal, etc.) în timpul acestei despărțiri și nu s-a văzut absolut niciun progres în a vă împăca. În această situație folosiți prima oară „Niciun contact”. Dacă acest lucru nu funcționează timp de mai mult de trei luni de zile – atunci începeți „Contactul reînnoit”.

Dacă despărțirea dumneavoastră inițială a fost acum trei luni de zile și în această perioadă ați avut parte de cicluri repetate de despărțire și de împăcare (asigurați-vă că citiți cu atenție întrebările generale numărul șapte: C e trebuie să facem dacă avem parte de despărțiri repetate?).

Mai departe...

Acum, cum am scris mai sus, în acest caz particular nu mai este vorba despre a vă recupera fostă iubită. Este despre a vă întâlni cu o persoană nouă (aproape). și dacă dumneavoastră credeți că teoria din spatele recuperării prietenei a fost extinsă, încă nu ați văzut nimic. Teoria din spatele acestui scenariu particular este mult mai adâncă.

Deci, să discutăm despre ce aveți pentru dumneavoastră și ce aveți împotriva dumneavoastră (o să le numim pro și contra) și apoi să vedem cum le putem folosi pe toate acestea în avantajul dumneavoastră. O să începem cu argumentele pro:

- Deja cunoașteți această persoană bine, deci știți ce o face să „ticăie” și știți ce își dorește de la o relație;
- A trecut destul timp pentru că dumneavoastră să fiți sigur că vă doriți cu adevărat această persoană înapoi și nu vă comportați astfel din cauza respingerii;
- Deja ați făcut greșeala fatală care a dus la despărțire, sper că de această dată să fiți mai pregătit să o evitați;
- Toate sentimentele negative pe care le avea față de dumneavoastră s-au dus (sau cel puțin s-au diminuat).

Dar iată și argumentele contra:

- Deja v-ați întâlnit cu ea o dată și deja i-ați dovedit că nu vă puteți ține de „promisiuni”;
- Se poate că ea să se fi schimbat semnificant sau să fi trecut prin ceea ce numim „creștere extinsă”;
- Se poate că ea să fie într-o altă relație serioasă.
- Felul în care trebuie să abordați această situație este să deveniți din nou „prietenul ei”. și știu că până acum am spus numai lucruri rele despre a deveni prieten cu o fostă iubită, totuși, în această situație este singura dumneavoastră șansă să puneți piciorul în ușă.



Pentru că acest lucru să funcționeze cu adevărat, aveți nevoie de puțin noroc de partea dumneavoastră și sincronizarea trebuie să fie bună. Ea trebuie să fie singură din nou sau să fie după o despărțire. Pun accentul pe ultima parte dintr-un motiv foarte important: sentimentele ei o să fie foarte ridicate.

Și când vine vorba despre femei, trebuie să apelați la sentimentele lor – nu la logică. Dacă ea abia a ieșit dintr-o relație rea sau chiar din una bună, aproape sigur este în

suferință. și dacă nu este așa, tot o să simtă acel vid despre care am scris mai devreme. Aici interveniți dumneavoastră ... pentru a umple acel gol.

Și datorită faptului că „ați fost încercat și testat” într-un anumit fel (deși ea știe în adâncul sufletului că nu sunteți bun pentru ea), tot s-ar putea să die bine. Totuși, trebuie să acționați rapid, deoarece emoțiile ei s-ar putea să facă loc la logică și dacă faceți aceleași greșeli că înainte, o să se termine imediat.

Dar dacă nu este singură ... mai există vreo speranță? Desigur că există și pot să vă spun asta cu o certitudine de 100%. De ce? Pentru că unii dintre cititorii mei, mi-au scris datorită faptului că fostele lor iubite au decis să se întoarcă la foștii iubiți.

Acum, nu am fost niciodată responsabil pentru a despărți un cuplu, dar am învățat suficient de la cititorii mei încât să știu cum se face: apelați la emoțiile ei și îi spuneți că ați avut un sentiment foarte bun și că vreți să o luați de la început ... să începeți ceva nou și mai bun. Dar acest lucru trebuie făcut după ce a trecut ceva timp și sentimentele ei negative în legătură cu despărțirea de dumneavoastră au dispărut.

Din nou, sincronizarea trebuie să fie bună aici. Dacă persoana se întâlnește cu cineva acum, trebuie tratată precum aurul ... șansele dumneavoastră sunt foarte mici și cel mai bine este să păstrați distanța. Dar dacă încep să aibă probleme, aflați exact care sunt acele probleme și dumneavoastră transmiteți-i indirect că dacă ar fi cu dumneavoastră, acele probleme nu ar exista.

Cuvântul cheie aici este indirect. Vreau să țineți minte întotdeauna că tot ceea ce îi spuneți despre iubitul actual, o să o ia ca pe un bob de sare. Să nu credeți vreo secundă ca ea o să vă aprobe dacă aceste cuvinte ies din gura dumneavoastră. Până la urmă, dumneavoastră sunteți

competitorul lui. Nu. Trebuie să iasă din gura ei și dumneavoastră trebuie să dați din cap că o aprobare și să arătați înțelegere. Așa puneți piciorul în prag.

Și toate regulile care se aplică în a recăpăta o iubită după o despărțire de scurtă durată, se aplică și aici. Încă trebuie să țineți încrederea în centrul a tot ceea ce faceți și trebuie să faceți pași de bebeluși până când ajungeți la obiectiv.

Acum să vorbim despre o situație ipotetică. Să spunem că v-ați despărțit de această față de un an și jumătate, dar nu ați trecut niciodată peste ea și contactul dintre voi doi a fost minim sau inexistent. Ce facem în această situație?

O sunați. Nu îi trimiteți mail și nici mesaj scris. De ce? Pentru că dumneavoastră căutați elementul surpriză aici. Am scris mult despre acest lucru în cartea despre relațiile foarte scurte, deci nu o să repet aici. Doar înțelegeți că aceasta este calea pe care trebuie să mergeți și dacă alegeți celelalte variante, reduceți șansele de a obține ceea ce doriți.

Următorul pas, îi cereți să vă întâlnească pentru ceva normal: o cafea sau un prânz ... nu pentru o cină sau un film. Nu îi cereți să facă ceva pe care ea l-ar putea asocia cu o întâlnire amoroasă. Amintiți-vă, țelul dumneavoastră este să o prindeți cu garda jos. Nu o loviți prin cuvinte cum ar fi, „trebuie să vorbesc cu tine despre ceva” sau ceva asemănător. Amintiți-vă că trebuie să faceți pași de bebeluși aici.

Dacă ea acceptă, foarte bine. Ieșiți cu ea și petreceți un timp frumos și arătați-i (de fapt amintiți-i) cât de bine este să petreacă timpul cu dumneavoastră din nou. Rămâneți optimist și vesel și întotdeauna încrezător (vedeți secțiunea „Întâlnirea de după NC”). Lăsați-o să vadă cât de bine v-ați schimbat. Cu alte cuvinte, lăsați-i o primă impresie care să dureze în acest nou capitol al „relației”, pe care îl deschideți.

În final, intensificați întreaga chestie. Acest lucru înseamnă să începeți să vă vedeți din ce în ce mai des, la început prin a o suna mai des, până când începe să facă și ea același lucru. Dar nu exagerați. Dacă v-ați întâlnit cu această fată și nu ați mai văzut-o de șase luni, nu începeți să o sunați în fiecare zi după această întâlnire. Utilizați cea mai bună judecată aici.

Și mai presus de orice, nu forțați cu nimic. Lăsați lucrurile să vină pe cale naturală, dar întotdeauna fiți cu ochii deschiși după acel buton emoțional pe care puteți să îl apăsați. Dacă se întâmplă că ea să menționeze o anumită problemă din viața ei (chiar dacă nu este despre iubitul actual), o asaltați. Dar din nou, nu exagerați. Ultimul lucru pe care vi-l doriți este să sfârșiți prin a fi tamponul ei emoțional. Moderația este cheia aici.

Deci, cum să faceți să o întrebați dacă ia în considerare această relație „nouă și îmbunătățită”?

De fapt, nu o faceți ... cel puțin nu din start. Ceea ce încercați să faceți este să puneți piciorul în prag și faceți acest lucru prin a deveni intim cu ea din nou (să o sărutați). Acum este o foarte bună șansă ca în momentul în care se întâmpla acest lucru să vă reziste, dar țineți minte să rămâneți calm și să folosiți acea tachinare încrezătoare despre care am scris mai devreme. Lăsați-o pe ea să conducă aici. Dacă v-ați comportat normal și optimist în tot acest timp și ea respinge orice alte avansuri, trebuie să vadă că sunteți de acord, pentru că ceva trebuie să înceapă „să se declanșeze” în ea.

Și din acest punct înainte, adăugați intensitate în fiecare situație când vă întâlniți până ajungeți în acel punct în care puteți discuta despre relația dumneavoastră și despre

posibilitatea unui viitor.

Dacă și când se întâmplă, trebuie să știți că există puțin timp aici. Asta înseamnă că trebuie să acționați rapid ... cuvântul cheie fiind acțiune. Trebuie să îi arătați prin tot ceea ce faceți că nu sunteți persoană cu care s-a întâlnit inițial (știți, persoană care nu s-a ținut de promisiuni). Sub nicio formă nu trebuie să îi spuneți că „v-ați schimbat”. Țineți minte, acțiunile vorbesc de 1000 de ori mai tare decât cuvintele.

Și pentru a realiza toate acestea, trebuie să treceți prin toate stagiile relației de dinainte cu această fată, în cel mai mic detaliu și să extrageți diferențele și problemele cheie. Acelea sunt cele pe care trebuie să le rezolvați „imediat”, când puneți piciorul în prag ... pentru că altfel acea ușă o să vi se închidă în nas.



Capitolul 4:

Dovada este în rezultate:

Cum am utilizat metoda „Niciun contact” pentru a-mi aduce fosta iubită înapoi

Deja v-am explicat de ce funcționează „Niciun contact” așa de bine, prin metafore și teorii. Dar vreau ca dumneavoastră să fiți cu adevărat convins, nu numai să mă credeți pe cuvânt, dar să rămâneți alături de acest plan și să îl faceți să funcționeze pentru dumneavoastră (acest lucru se întâmplă dacă această abordare este garantată pentru situația dumneavoastră; dacă nu, atunci o să găsiți alte exemple în studiile de caz care vin alături de acest curs).

Cea mai bună metodă pe care o știu pentru a vă convinge, este să vă ofer dovezi privind eficiența sa. Iată prima mea experiență și cum am folosit fără să știu tactica „Niciun contact” pentru a-mi recupera fostă iubită.

Aceasta este povestea celei mai recente despărțiri ale mele. Îmi înghit mândria și scot toate detaliile murdare. Sunt o grămadă de lucruri aici de care nu sunt mândru, dar acestea sunt niște evenimente care nu contează. Sper că o să învățați un lucru sau două din greșelile mele și să vedeți care este baza concentrării primei ediții ale acestei cărți.

În acea perioadă, iubita mea și cu mine, ne întâlneam de aproape patru ani. Ca să spun că a fost o relație cu zguduiri, ar fi o afirmație modestă. În primii trei ani, pot să vă spun cinstit că am deținut „puterea”. Prin urmare, am avut nevoie de ea „cel mai puțin”. Ea trăgea și eu împingeam.

Dar după trei ani noi ne găseam în situații complet diferite. Datorită noilor noastre locuri de muncă, am trecut de la a locui împreună, la a fi un cuplu la distanță. Amândoi am avut provocările noastre în față. Situația ei a fost mai dificilă, fără îndoială dar eu m-am simțit a fi cel „din iad”.

M-am chinuit la noul meu loc de muncă, care nu îmi plăcea foarte mult. Eram într-un loc unde nu aveam prieteni, nu aveam familie și nu se întâmplau prea mult lucruri. Nu aveam viața socială și nici măcar perspective.

În mod natural, lucrurile au început să se schimbe mult în relație. Eu am început să mă agăț de ea. În ultimii trei ani era exact invers. Dacă vă uitați la cele două grafice pe care le-am pus în această carte, în secțiunea unde descriam Stagiul arderii, o să observați că am trecut rapid de la o fază la alta. Eram un băiat încrezător, plin de energie și cu un grup mare de prieteni. Îmi iubeam prietenă dar în același timp nu aveam „nevoie” de ea.

Noile circumstanțe au schimbat toate aceste lucruri și atunci lucrurile au început să se schimbe între noi. A fost foarte ciudat pentru mine la început. Era o persoană care a trecut de la „a se plânge” mereu despre faptul că nu petrecem suficient timp împreună sau care mă critică pentru faptul că nu o sun destul și a ajuns o persoană căreia îi era foarte bine că nu mai „ținem legătura” așa des. Acest lucru a fost un adevărat distrugător al ego-ului. Cu cât mă agățam de ea mai mult, cu atât se ferea mai tare, ceea ce ne-a dus într-un cerc vicios. Mi-am dat seama că am devenit ceva ce nu credeam că o să devin niciodată: iubitul nevoiași. Mă

uram pentru acest lucru, dar nu mă puteam opri.

Situația mea mi-a adus altfel de sentimente. Am început să fiu gelos și paranoic. După cum am spus, în acest moment aveam o relație la distanță, deci fiecare sentiment negativ pe care îl aveam, era amplificat pentru că nu puteam să ne vedem și să comunicăm fata în față. Am început să cred că ea se comportă așa pentru că a întâlnit pe altcineva ... era singurul lucru la care mă putem gândi că poate explica această schimbare drastică de atitudine.

Acest întreg ciclu de tras și împins a durat timp de șase luni „groaznice”. Șase luni de ceartă după cearta. Nici nu mai știu numărul câte dintre aceste zile au fost un adevărat dezastru. În a șaptea lună, mă aflu în cel mai jos punct al relației. Am început să ne certăm din ce în ce mai frecvent și conversațiile erau din ce în ce mai amare. Am ajuns de la un punct al relației când obișnuiam să vorbim în fiecare zi, într-un punct în care nu mai vorbeam câteva zile la rând.

Toate aceste lucruri erau noi pentru mine. Ca să vă spun adevărul, pentru prima dată am început să îi văd perspectivă. Vreau să subliniez faptul că nu o învinovățesc pentru felul în care se comportă. Este sigur să presupun că a fost o combinație între ea fiind rănită de mine în trecut și schimbările mele recente de atitudine care au rezultat în acest schimb de putere.

Și că o paranteză ... când vorbesc despre deținerea puterii într-o relație, nu mă refer la a fi rău, nepoliticos și supărător. Cred că oamenii ar fi mult mai fericiți și cuplurile s-ar înțelege mult mai bine, dacă aceste „jocuri” în relație nu ar exista.

Dar nimic nu poate fi departe de adevăr. Sentimentele, emoțiile și gândurile care ne conduc conștiința și mai important, subconștientul, ne fac să ne comportăm în felul în care o facem. Ar fi cel mai bine dacă nu ar trebui să ne

gândim în mod activ la aceste lucruri și să lăsăm onestitatea să fie singurul nostru ghid în relațiile noastre.

Dar acest lucru nu se întâmplă, cel puțin nu aici.

Ca să continuăm povestea ... după șase luni de a fi în Stagiul arderii, am clacat. Relația s-a distrus ... doar că eu nu am văzut acest lucru. Sunteți surprins?!

Iată ce s-a întâmpla apoi? Îmi aduc aminte perfect. Era într-o vineri, în jurul orei 7-8 seara. Îmi amintesc acest lucru deoarece mă pregăteam să mă întâlnesc cu un prieten pentru a merge la o petrecere. Prietena mea m-a sunat exact când facem un duș. După ce ne-am spus salutarile și uzualul „ce mai faci”, ea a spus cuvintele ucigătoare...

„TREBUIE SĂ VORBIM”

Știam unde se va ajunge, deoarece prima mea iubită (vorbesc de liceu aici) mi-a spus exact aceleași cuvinte înainte să „mă conserve”. Urăsc acele trei cuvinte. Nu sunt decât un început al unei luni plină de durere prin care trebuie să treceți pe care nu o înțelegeți.

În mod natural, reacția mea inițială a fost un șoc complet. Eram șocat, deoarece nu conta cât de distanți am ajuns, nu conta câte certuri aveam, nu m-am așteptat niciodată la acest lucru. Nici într-un milion de ani. Din nou, sunteți surprins?

Ce prost am fost. Cum de nu am văzut că o să se întâmple acest lucru? Totul era atât de evident, dar după cum am mai spus, trebuie să fi „din afară” pentru a vedea cu adevărat ce se petrece.

După ce mi-a trecut șocul inițial, i-am spus ceva de genul „bine ... dacă asta este ceea ce vrei așa să fie”. Dar mințeam. Nu puteam să mă prefac oricât de bărbat aș fi

încercat să par în fața ei. Ea știa exact ce a făcut și ce mi-a făcut mie. Țineți minte, ea avea puterea ... ea gândea limpede sau cel puțin, cât de limpede poate să gândească cineva în situații ca aceasta.

Eu eram cel slab. Judecata mea era în ceață și ceea ce am făcut în acea noapte și în zilele care au urmat, a fost sinucidere pură. Privind înapoi, trebuie să spun că mă mir cum am trecut peste și ne-am împăcat. Cred că asta arată că oricât de fără speranță pare situația dumneavoastră, tot exista ceva speranțe (îmi cer scuze pentru clișeu).

Prima mea greșeală a fost să mă îmbăt la petrecerea la care am ajuns. Când am ajuns acasă, primul lucru pe care l-am făcut a fost să o sun ... MARE GREȘEALĂ ... eram beat și eram sentimental. Toată rațiunea fugise pe fereastră. Nu-mi aduc aminte mare lucru din conversație, dar îmi amintesc că mă înfierbântasem. Se pare că a fost o mare ceartă. Am țipat la ea și am întrebat-o de ce s-a despărțit de mine ... din nou ... MARE GREȘEALĂ.

A fost o mare greșeală deoarece dimineața următoare când m-am trezit, mi-am amintit ultimele ei cuvinte din conversație, „Sunt atât de fericită că am făcut acest lucru. Sunt atât de fericită că am încheiat această relație”. Ce gând cu care să te trezești dimineața. Vroiam doar să mă târăsc într-o gaură și să mor.

Am așteptat ca ea să mă sune. Adânc în sufletul meu știam că o să mă sune. Trebuia să o facă, am vorbit aproape în fiecare zi. Și că și celelalte certuri, m-am gândit că nici aceasta nu trebuie să fie foarte diferită. Este ceva ce putem repara. Doamne ce m-am înșelat. A venit noaptea și următoarea dimineață și ea tot nu mă sunase.

A doua zi m-a durut inima. M-am simțit vinovat. Știam că am greșit. Când privesc înapoi, mă gândesc cât de idiot am fost. Cineva abia se despărțise de mine, după aproape patru

ani și eu eram cel care mă simțeam vinovat?

Dă-mi pace. Sigur că aveam toate drepturile să mă simt josnic și aveam toate drepturile să îmi fie milă de mine. Dar un singur lucru nu trebuia să îl simt și acela era vină. Lucrurile pe care le-am spus la telefon veneau din cauza emoțiilor, nimic mai mult. Dar cum am mai spus, se pare că logica dispare în cazuri ca acesta.

A trecut și a treia zi și încă nu auzisem nimic de la ea. Încercam să fiu puternic. Am luat putere din „mândria mea bărbătească” și mi-am spus să nu cedez. Ea trebuie să fie cea care trebuie să mă contacteze. Era un joc și eu trebuia să îl câștig. Trebuia pentru că eu eram cel care fusesem părăsit. Dacă eu încercam să o contactez, îi dădeam o putere și mai mare.

Acea parte din gândirea mea a fost bună. Eram pe calea cea bună. Mai trecusem prin așa ceva înainte, dar foarte mulți ani înainte. Se întâmplă în liceu și ea era „prima mea iubire”. Am putut să trec peste și să obțin ceea ce probabil vroiam în acea situație deoarece aveam un sistem de suport social foarte puternic.

Totuși, câțiva ani mai târziu și nu aveam niciun astfel de sistem. Eram eu singur cu gândurile mele, cu preocupările mele și cu impulsurile mele. Nu era nimeni alături de mine să vadă lucrurile din exterior și să-mi ofere o priveliște despre ceea ce s-a întâmplat cu adevărat.

Acum înapoi la poveste. A treia zi era o zi de luni. Trebuia să merg la serviciu, ceea ce implică două ore de condus prin trafic. Acel lucru era iadul pentru mine într-o zi normală, dar într-o zi că aceasta, cu toate aceste gânduri care îmi treceau prin cap, a fost de nesuportat. Iată-mă, blocat în trafic și dând înainte și înapoi între sentimente de mânie, ură, supărare și euforie.

A fost o „călătorie”. Am urât-o pentru că mi-a făcut așa ceva. Nu îmi venea să cred că mi s-a întâmplat asta și în același timp, m-am simțit ca și cum mi-am pierdut dragostea vieții mele (o să revenim la acest lucru, deoarece este o nebunie cât de diferit apar lucrurile cu o minte limpede).

Acea primă zi înapoi la muncă a fost un iad. Abia așteptam să ajung acasă și să o sun din nou. Am rezistat acestui gând, dar când am ajuns acasă, după câteva ore de gândire înainte și înapoi, am luat o decizie. Vroiam să o sun.

Iată partea ciudată despre acest lucru. Nu era suficient de rău că eu o sunăm pe ea, dar o sunăm cu o intenție „vicleană” în minte. Avea o copie a unui lucru important de-al meu în memoria calculatorului ei. M-am gândit că este o scuză bună de a o suna pentru a mă asigura că ea șterge acel lucru, acum că suntem despărțiți.

Am spus un lucru stupid cum ar fi, „ei bine, dat fiind faptul că nu mai suntem împreună, nu pot să mai am încredere în tine, deci te-am sunat ca să îți spun să ștergi acele lucruri ale mele ca să nu mă mai îngrijorez că o să le distribui într-o zi”.

Cat de idiot am fost. Puteam să o sun și să îi spun că mi-e dor de ea, chiar să o implor, orice altceva ... orice era mai bun decât ce am spus. Dar cum am mai spus înainte, logica dispăre pe fereastră, când mintea dumneavoastră este plină de emoție.

Aceasta s-a dovedit a fi o conversație lungă. Este ceea ce eu vroiam cu adevărat și ea a știut acest lucru. Mi-am folosit scuză rușinoasă pentru a „pune piciorul în prag”, ca să spun așa. Ca și cum nu aș avea dreptul să sun pe cineva și să vorbim, după ce am fost împreună aproape patru ani!

Oricum, conversația nu a decurs bine. Am tot încercat să o conving că trebuie să facem ca lucrurile să meargă. Dar cu cât împingeam mai tare, cu atât se distanță mai mult. Ea a început să plângă și să îmi spună că nu știe dacă mai poate să facă asta în continuare. Ea mi-a spus că nu vrea să fie rănită și orice alte scuze pe care mi le putea spune. Nu mai este nevoie să spun că nici a doua conversația a noastră nu a decurs bine.

În acest punct, era timpul să realizez ce se întâmplă. Această despărțire chiar se întâmplă. Nu era din cauza câtorva certuri pe care le-am avut ... lucruri pe care le făcusem de nenumărate ori înainte. Trebuia să o simt pe asta.

M-am hotărât să nu o mai contactez deloc. O pierdusem pentru totdeauna. Această relație se terminase, eu îmi continuam viața ... era bine să fie așa de simplu.

Am petrecut următoarea săptămână aproape la fel cum am petrecut și zilele pe care le-am descris. Diminețile erau cele mai grele. Eram blocat acolo în trafic, gândindu-mă la toate momentele frumoase pe care le avusesem în viață cu această fată și care acum dispăruseră pentru totdeauna. M-aș fi blestemat. Cât de prost am fost să o las să plece pur și simplu. Am început să iau toată vina asupra mea.

Majoritatea timpului mă gândeam la lucrurile bune din relația noastră. Abia dacă atingeam suprafața lucrurilor prin care trecusem: nenumăratele rânduri în care am vrut să termin această relație, certurile și toate durerile care nu erau necesare, pe care ni le-am cauzat unul altuia.

Toate acestea dispăruseră. Ca și cum nu ar fi existat niciodată. Cea mai mare greșeală pe care am făcut-o în ceea ce privește această relație, este că mă gândeam doar la lucrurile bune, când ar fi trebuit să mă concentrez asupra tuturor lucrurilor că o gaură. Dar din nou, când sunteți

respins, persoană care va respinge devine ca un drog. Nu contează ce s-a întâmplat în trecut sau care sunt consecințele care apăreau în viitor, doar vă doriți ceea ce vă doriți ... și până nu obțineți, nu este nimic decât bine în mintea dumneavoastră.

După ce a trecut prima săptămână, durerea a început să treacă. Am ieșit din faza de negare și a început faza de acceptare să vină peste mine. Am început să fiu mult mai deschis la serviciu, zâmbeam din nou și chiar am început să ies în oraș, să socializez.

Aș fi mers prin anumite locuri, aș fi început conversații cu străini și practic aș fi făcut orice pentru a mă forța să nu mă gândesc la despărțire. Funcționa de minune. Desigur, decădeam din când în când și când mă opream din aceste momente pentru a analiza ceea ce se întâmplă cu adevărat, chiar mă durea, dar în general eram foarte bine.

Acest lucru nu a durat mult. „Fericirea mea artificială” dispăruse de curând și durerea a apărut din nou. Încă eram singur. Nu aveam în gând o întâlnire și în afară de asta, nu prea aveam nici „un joc” pe atunci din două motive:

1. Fusesem în afară din cerc o perioadă;
2. Mă simțeam ca un rebut.

Alții știu, în special fetele ... când ai fost părăsit. Ele pot simți de la un kilometru depărtare. Ca și cum „ați mirosi” a disperare.

Apoi mi s-a întâmplat cel mai neașteptat lucru. În a 16-a zi, ea a intrat pe un program de trimis mesaje și în acel moment mi-a scris. Nu-mi aduc aminte în acest moment ce, dar nu este important. I-am scris înapoi și am mai schimbat câteva mesaje și înainte să îmi dau seama, eram la telefon vorbind din nou.

Era o senzație foarte ciudată. Iată-mă vorbind la telefon care se presupune că mă cunoaște în modul cel mai intim, de cea mai lungă perioadă de timp până în acest moment și mă simțeam ciudat că vorbesc cu ea; ca și cum de-abia avusesem câteva întâlniri înainte.

Cu toate astea, eram încântat. Tot ceea ce făcusem în ultimele două săptămâni: despărțirea, „un nou” început, tot ceea ce construisem să fie nou în viața mea ... dispăruse ... într-o fracțiune de secundă, cu un singur mesaj pe calculator. Cine s-ar fi gândit?

Nu o să mai lungesc această poveste. Nu o fac pentru că probabil că știți unde se va ajunge de aici. O adusesem înapoi ... corectez ... ea s-a întors la mine. Este doar un lucru pe care vreau să îl subliniez. Acel lucru care a făcut să fie posibile toate acestea, a fost schimbarea raționamentului meu. Au fost doar două săptămâni, dar mi s-au întâmplat foarte multe lucruri în acele două săptămâni. Am văzut lucrurile într-o lumină diferită. Am învățat să separ logica de sentimente și am fost capabil să aplic acest lucru în „strategia mea”, după primul nostru contact.

Nu am rugat-o, nu i-am cerut să se întoarcă la mine ... tot ce am făcut a fost să îi permit „să fie în viața mea”. și subliniez cuvântul „permis”, pentru că așa s-a întâmplat.

Când s-a despărțit de mine și mi-a spus că nu vrea să mai audă de mine niciodată, i-am respectat dorința. Acum m-a întors cu 180 de grade. Puterea era în mâinile mele ... atât timp cât nu am lăsat ca sentimentele să stea în calea mea, am obținut ceea ce am vrut – să fiu cu ea din nou.

Această întrebare a ajuns la mine că o calmitate. I-am arătat că pot să fiu bine fără ea ... dar iată ce este important. Nu m-am prefăcut. Dacă m-aș fi prefăcut, cum am făcut-o când ne-am despărțit prima dată, ar fi văzut clar prin acest lucru. NU. În acel moment, deși o doream cu adevărat

înapoi în viața mea, eram pregătit și vroiam să o las să plece. Din această cauză a funcționat trucul.

Nu este ceva care este ușor de digerat. Sunt destul de mândru de mine și nu spun asta ca să mă laud ... dar în acest caz, mi-am învins viciul. În mod normal personalitatea mea nu mi-ar fi permis așa ceva, în acest caz am reușit să evadez.

Deci care a fost secretul meu? Mândria, dar într-o doză sănătoasă. Trebuie să aveți destulă mândrie pentru a vă construi stima de sine până în punctul în care vă acceptați singur. Când nu vă simțiți ca un deșeu doar pentru că cineva, chiar „cineva special”, a ales să nu fie cu dumneavoastră.

Aceasta este povestea mea și acelea sunt greșelile mele. După cum vedeți, lucrul care a bătut logica și care nu trebuia să funcționeze – a funcționat. Am inversat abordarea, în totalitate printr-un accident, printr-un act de disperare și mi-a adus cel mai dorit răspuns.

Ce trebuie să învățăm de aici?

„PUTEREA ÎNTR-O RELAȚIE, STA LA CEL CARE ARE NEVOIE DE EA CEL MAI PUȚIN”

Există încă trei lucruri pe care vreau să le învățați din această poveste:

1. Aceasta este prima dovadă că „Niciun contact” funcționează. Cu cât realizați mai repede acest lucru și puneți în funcțiune, cu atât mai repede o să obțineți ceea ce vă doriți;
2. Singurul motiv pentru care „Niciun contact”, a fost pentru că eu am fost pregătit (psihic) de a vedea prin el până la final;

3. Am făcut multe greșeli în această cale. Am făcut acele greșeli, deoarece nu am avut un ghid care să îmi arate calea. Învățați din greșelile mele și evitați-le. O să vă facă despărțirea mult mai ușoară. și dacă le-ați făcut deja – corectați-le cât de repede posibil și mergeți înainte cu planul.

Acum, înainte să trecem la ultima parte a acestei cărți, care vorbește despre cum să vă păstrați iubita după ce ați adus-o înapoi, vreau să stăm puțin și să vorbim despre două scenarii care necesită atenție specială: Relația la distanță și Cum să ne comportăm cu „celălalt” bărbat.

Capitolul 5:

Condițiile speciale

A. Relația la distanță

Relația la distanță este una din cele două situații speciale (cealaltă fiind „noul iubit”) pentru care vreau să dedic puțin mai mult timp, nu numai pentru că cititorii au cerut acest lucru în trecut, dar pentru că există anumite aspecte ale acestor situații care sunt destul de diferite pentru a merita o discuție separată.



Să începem cu începutul. Oricine se desparte dintr-o relație la distanță se încearcă să își recucerească iubită, este esențial să lucreze cu o mână legată la spate. și „motivul” trebuie să fie destul de evident pentru dumneavoastră ... dar în cazul în care nu știți la ce mă refer, sunt problemele inevitabile pe care le creează această distanță.

Și înainte să intrăm într-o descriere detaliată a acestor probleme, vreau să clarificăm un lucru. Singura metodă posibilă pentru că o relație la distanță să aibă vreo șansă, este că ambele părți să fie complet de acord când această distanță o să înceteze să mai existe. și aceasta este un lucru pe care pus și simplu nu puteți să îl decideți mai târziu. Dacă sunteți serios în legătură cu cineva, atunci trebuie să vă așezați și să vorbiți cu acea persoană și să decideți odată când o să începeți să locuiți împreună sau dacă nu împreună, cel puțin foarte aproape unul de altul.

Și deși acest lucru pare să se înțeleagă de la sine, multe cupluri par să îl treacă cu vederea. Ei se gândesc că „dragostea” o să îi țină împreună cu orice preț. Din păcate, în viață nu este așa. Vedeți cum „dragostea” rezista în fața problemelor zilnice, cum ar fi, singurătatea, tentația, incertitudinea, nevoile, etc. Nu este așa.

Dispare pe cale naturală, fără a hotăra o dată când această distanță o să dispară. Chiar dacă există această dată, încă lucrați cu un handicap. Poate că nu aveți chiar o mână legată la spate, dar cel puțin vă lipsesc câteva degete.

Dar iată o altă problemă cu relațiile la distanță ... nu este mereu posibil să hotărâți o dată și să rămâneți la ea, deoarece în unele situații cuplul de-abia s-a întâlnit, poate chiar într-o vacanță, unde hotărârea unei date este o păcăleală pentru că ceea ce simt ei este dragoste pură. Deci nu este real să începeți să vă faceți planuri pe termen lung de a fi împreună și să dați totul deoparte.

Un exemplu perfect al acestui lucru, este unul dintre studiile de caz care vin împreună cu acest curs (studiu de caz numărul trei). Cuplul despre care vorbim s-a întâlnit în vacanță și relația a dispărut după trei luni. Dacă ați ieșit dintr-o relație la distanță, trebuie să citiți cu atenție acel studiu de caz.

Acum, iată cum să abordați această situație dacă se întâmplă și fiți în ea...

Pentru început, trebuie să știți unde vă aflați pentru a vă da seama care este punctul de început. Ce înseamnă acest lucru este că:

- De când vă întâlniți?
- De ce v-ați despărțit?
- Ce s-a întâmplat de când v-ați despărțit?
- În ce relații sunteți cu această fată în acest moment?

Acum să trecem la aceste detalii...

Dacă nu ați fost împreună cu ea mult timp, atunci să vă așezați alături de ea și să discutați o anumită dată iese din discuție chiar acum, dar cu toate astea trebuie să aveți acest lucru în minte pentru că dacă aveți un plan ca lucrurile să se îmbunătățească cu această fată.

Pe de altă parte, dacă vă întâlniți cu această fată de ceva timp ... destul de mult cât să o numiți o iubire adevărată (minim șase luni, dar din nou, folosiți cea mai bună judecată aici) și încă nu ați stabilit acest plan despre când o să fiți împreună din nou – acum ar fi un moment perfect să vă întrebați de ce nu ați făcut-o deja.

Deoarece, dacă ați „lungit-o” în tot acest timp, poate chiar nu vreți ca aceasta să fie o chestie pe termen lung. După cum o să citiți mai târziu în studiul de caz numărul trei, acest lucru necesita un angajament imens pentru voi amândoi și pentru cei din jur. Deci fiți absolut siguri că sunteți gata să o faceți.

Și în final, în ceea ce privește lungimea relației, dacă deja v-ați făcut planuri pentru un viitor împreună, dar ele au dispărut – stați confortabil pentru că trebuie să știți că sunteți în cea mai bună poziție dintre toate cele trei descrise mai sus. Totuși, încă nu sunteți ieșit din ape adânci.

Următorul lucru, de ce v-ați despărțit? A fost din cauza lipsei de atenție din cauza dumneavoastră sau de prea multă atenție? Pentru că este foarte comun faptul că o relație la distanță se destramă pentru că ori ea ori dumneavoastră, deveniți prea nevoiași într-un anumit punct (cum a fost în cazul meu). De obicei acesta este cazul în care una dintre părți implicate, nu are un bun sistem de suport social și practic se agață de partener pentru a umple acel gol. Evident în acest caz, trebuie să ieșiți și să vă creați acel sistem și să nu depindeți că partenerul dumneavoastră să fie acolo 100%.

Dacă a fost o lipsă de atenție din cauza dumneavoastră ... poate ce ea a fost cea care a devenit prea nevoiașă și a vrut mai mult de la dumneavoastră decât i-ați putut oferi. și este foarte posibil ca ea să fi pus la îndoială orice planuri de viitor pe care le aveți împreună. Din nou, este ceva pe care trebuie să luați în considerare.

Ca la punctele trei și patru ... ce s-a întâmplat de la despărțire – și în ce relații sunteți acum ... dacă ați implorat-o și ați încercat să o convingeți să vină înapoi – atunci se aplică o doză mare de „Niciun contact” în cazul dumneavoastră. Este că în cazul unei relații normale,

exceptând distanță. Nimic nu se schimbă cu excepția posibilelor întâlniri din viitor (despre care am vorbit în secțiunea „întâlnirea de după NC”). Deci în afară de aceasta ... tratați această situație la fel ca și cum ea ar fi locuit lângă dumneavoastră.

Și dacă se întâlnește cu altcineva, din nou, „Niciun contact” se aplică aici. Pot să vorbesc într-una despre acest lucru, dar cred că ceea ce vreau eu să arăt aici este că relațiile la distanță nu sunt atât de diferite de alte situații care implică abordarea NC și LAC. Dacă nu sunteți cel care v-ați despărțit de ea ... sau dacă nu ați avut planuri de căsătorie pe care ați eșuat să le duceți la bun sfârșit – atunci folosiți „Niciun contact”. Dar dacă situația dumneavoastră este descrisă în secțiunea unde vorbim despre LAC (ea este nesigură despre relație dar încă nu a rupt-o oficial), atunci folosiți această abordare.

Mai este un ultim lucru pe care vreau să îl menționez despre relațiile la distanță. La fel ca în toate celelalte cazuri, trebuie să o faceți pe ea să înceapă să facă din ce în ce mai mulți pași către dumneavoastră ... rămâne bătut în cuie. și folosiți aceleași strategii pentru a realiza acest lucru. La fel ca în alte relații, când rezistența ei dispare într-un final și sunteți împreună din nou în relații mult mai intime – atunci este momentul să începeți să luați problemele în mână ... problemele care v-au despărțit la început.

Și că orice altă relație și a dumneavoastră are problemele ei unice. Dar o problemă pe care trebuie să o tratați cu atenție extremă este planul de viitor pe care l-am menționat mai sus. Pentru că după ce v-ați împăcat cu această fată – această problemă trebuie rezolvată și o soluție trebuie stabilită câte de repede se poate. și această soluție trebuie să se lege cu toate celelalte soluții la problemele care există. Dacă eșuați să abordați această problemă și să stabiliți o soluție, nu o să dureze mult până

când o să o pierdeți din nou și o să vă găsiți citind acest curs iar în căutarea răspunsurilor.

B. Cum să ne comportăm cu „celălalt bărbat”

Am primit foarte multe păreri de când am scos prima ediție a acestei cărți și una dintre cele mai frecvente întrebări și preocupări este „ce trebuie să fac în privința noului bărbat?”. Răspunsul la această întrebare este simplu: nimic. Ca să fiu mai exact – nici nu trebuie să luați la cunoștință acest lucru.



Este foarte posibil ca acest bărbat cu care fosta dumneavoastră prietenă a început să se întâlnească, este o relație mai veche. Poate este chiar un fost iubit de-al ei ... din nou, prin definiție, orice relație nouă în care intră iubita dumneavoastră după ce v-ați despărțit este un recul. Nu contează dacă îl cunoștea pe bărbat sau dacă a mai fost cu el în trecut.

Acum, dacă sau nu rămâne un reful sau trece la „un grad mai sus” (iubit cu potențial de relație serioasă), rămâne de văzut. Nimeni nu poate spune în ce se va transforma asta – nici dumneavoastră, nici ea și cu siguranță nici celălalt bărbat. Este ceva pentru care trebuie să așteptați și să vedeți (mai multe detalii în întrebările generale numărul șase).

Acum, în ciuda acestor lucruri (dacă devine o relație serioasă alături de el sau nu), atitudinea dumneavoastră asupra acestei situații trebuie să rămână la fel. Nu vorbiți cu fosta prietenă a dumneavoastră despre el. De fapt, nici nu vorbiți cu prietena dumneavoastră, deoarece în majoritatea situațiilor de acest gen abordarea „Niciun contact”, nu numai că este recomandată ... este obligatorie. Singura excepție este dacă v-ați despărțit de ea și nu ați contactat-o o perioadă și încercați să intrați într-o nouă relație cu ea. Altfel, nu vorbiți cu ea și dacă ea vă abordează, nu vorbiți cu ea despre el.

De ce este acest lucru așa de important? Nu este nimic ce puteți face sau spune pentru a-i influența decizia în a înceta să îl mai vadă și să se întoarcă la dumneavoastră. Este aproape imposibil să convingeți o fată să se întoarcă la dumneavoastră dacă nu mai este altcineva în peisaj (de unde și toate abordările diferite subliniate în acest curs) lăsați-o în pace când există. De fapt, face lucrurile mult mai rele.

Și iată de ce...

Când fosta prietenă a dumneavoastră începe să se întâlnească cu altcineva, acel bărbat are un avantaj clar în fața dumneavoastră: lucrează cu un „trecut curat”. Asta înseamnă că el nu și-a încălcat promisiunea pe care dumneavoastră ați încălcat-o, ceea ce v-a dus la despărțire. Deci ea îi oferă lui o șansă să se țină de promisiune.

Dar este un avantaj foarte important pe care îl aveți în fața lui ... un istoric mai lung cu această fată și o legătură pe care a creat-o acest istoric. Acest lucru este foarte puternic și este de partea dumneavoastră. Pentru că această fată v-a lăsat deja în viața ei intimă și deja este conectată (legată) de dumneavoastră.

Și această legătură nu se rupe peste noapte. Durează o perioadă până se rupe ... cu cât a fost mai lungă relația, cu atât mai mult durează această rupere. Vreau ca dumneavoastră să știți acest lucru, dar vreau să mai știți și că nu trebuie să rămâneți prea confortabil privind această problemă. Abuzați de această informație și acea legătură o să pice mai repede decât a picat zidul Berlinului în 1989 – ați fost avertizat!

Deci cum să tratați cu acest bărbat? Din nou, nu o faceți. Toate conversațiile pe care le aveți cu fosta dumneavoastră prietena după despărțire, nu trebuie să îl includă pe el, și dacă se întâmplă că ea să îl aducă în discuție – schimbați subiectul. Este foarte important ca dumneavoastră să înțelegeți că orice lucru negativ pe care îl spuneți despre el, ea o să îl ia ca pe un serios bob de sare. Nu puteți să îi spuneți de ce sunteți mai bun decât el și cât de mult merită ea acest lucru, deoarece apărarea ei o să vă lovească din plin.

Și dacă vă gândiți puțin ... este normal. Pentru că dumneavoastră sunteți, de fapt, competitorul, și dacă este un lucru pe care competitorii îl fac în orice situație (și fac o mare greșală prin acest lucru), este că încearcă să arate mai bine prin actualizare sau chiar prin discreditarea adversarilor lor, și cu acest lucru în gând, nu încercați să vă puneți la pământ „competitorul” prin cuvinte. În loc, deveniți alegerea logică prin a demonstra „o valoare ridicată”.

Ce înseamnă acest lucru? Vă comportați ca un gentleman ... nu contează cât de multă durere vă provoacă acest lucru. Pentru că nu trebuie să faceți nicio greșeală – în timp ce să întâlnește cu altcineva, ea face o comparație directă între el și dumneavoastră. Deci, dacă alegeți să îi arătați partea urâtă ... cine credeți că o să câștige această „competiție”?

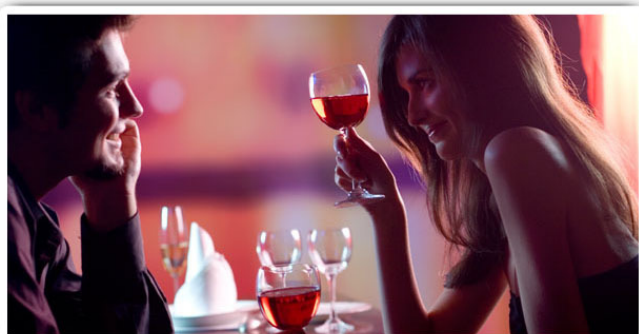
Singurul lucru pe care trebuie să îl faceți în această situație este să vă dați înapoi și să lăsați că istoria dumneavoastră alături de această fată să lucreze în avantajul dumneavoastră. Nu puteți face nimic altceva în acest moment. În esență, mâinile dumneavoastră sunt legate la spate. Dar nu vă îngrijorați din această cauză. Există o șansă foarte mare ca el să se dovedească a fi un recul și nu o să reziste foarte mult.

Și dacă ați făcut toate schimbările necesare asupra dumneavoastră – schimbări care scot tot ce este mai bun din dumneavoastră – când acest bărbat dispare din peisaj, din nou o să aveți o șansă mare să vă adunați lucrurile și să vă împăcați cu ea. Pentru că, în timp ce ea este ocupată să urmărească ceea ce i-a promis ea, dumneavoastră deveniți o icoană virtuală a acelor promisiuni în ochii ei.

Și dacă chiar ați dat-o în bară cu această fată și acest bărbat va face să păliți în comparație cu el ... nu există un moment mai bun să începeți să faceți acele schimbări. Nu aveți de ce să plângeți peste laptele vărsat. Faceți ce este mai bine cu ceea ce aveți.

Capitolul 6: Stagiile noii dumneavoastră relații

M-am gândit foarte mult dacă trebuie să includ această secțiune în carte. M-am gândit că aveți suficiente informații pentru acest moment. Până în acest moment, toată concentrarea acestei cărți a fost pe fundamentele și stările de spirit necesare pentru a vă repara relația. Această secțiune se referă la lucruri pe care trebuie să le știți de îndată ce v-ați împăcat cu iubita (sau să o păstrați alături de dumneavoastră dacă încă sunteți împreună). Am decis că dacă v-aș fi lăsat fără aceste informații, nu ar fi just.



Deși se poate să nu fie preocuparea care va apăsa în acest moment, este ceva ce va trebui să luați în considerare în viitorul apropiat. Și pentru că șansele de a vă împăca cu prietena dumneavoastră se poate să fie foarte mari, vreau să subliniez faptul că modul în care mânuiți aceasta împăcare, o să joace un rol important unde terminarea faptului dacă

rămâneți sau nu împreună.

Dacă nu vă comportați corect, puteți intra într-un ciclu urât de despărțiri și de împăcări. Trebuie să evitați acest lucru cu orice preț. Dacă trebuie să alegeți eu aș alege să o termin curat, odată și pentru totdeauna, decât să intru într-un ciclu al durerii pe care nu și-l dorește niciunul dintre voi.

Dacă nu vă puteți înțelege în privința diferențelor din orice motiv, este mai bine să o lăsați să plece. Trăiți și lăsați să trăiască. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să lăsați lucrurile într-o nuanță bună și să rămâneți prieteni. Vă așezați, discutați lucrurile și ajungeți la o concluzie care este bună pentru amândoi.

Aceasta este cea mai bună ieșire pe care v-o doresc, dacă statul împreună pe termen lung nu este o opțiune. Din experiența mea, am aflat că să vă împăcați cu o prietenă care s-a despărțit de dumneavoastră este ușor. Este ușor când aveți starea de spirit corectă și când urmăriți tot ceea ce am discutat aici.

Să rămâneți împreună este adevărată provocare. Să treceți peste tot ce a fost luându-le ca atare și lucrând pentru construcția unei relații mai puternice este greu.

Mă gândeam dacă trebuie sau nu să intru în acest detaliu, dar am simțit că trebuie să știți. Trebuie să știți aproape tot ce este posibil să vă aștepte în nouă relație.

Când treceți peste acest prag, sunteți în urcare, o să vă întâlniți cu un nou set de provocări. O să începeți să vedeți lucrurile într-o lumină nouă. Iată de ce trebuie să vă feriți.

Pentru a fi mai limpede, o să mă refer la acel moment din relația dumneavoastră, după ce ați aranjat lucrurile și v-ați împăcat, perioada ferestrei. La fel ca și stagiile unei relații, are propriile stagii și propriile ieșiri și bune și rele.

A. Stagiul voluntar de conștientizare sporită

Când două persoane aleg să își rezolve problemele după o despărțire, ele intră în așa numita „Perioada ferestrei”. Se numește perioada ferestrei, deoarece chiar asta este: o fereastră de oportunitate pentru că fiecare să meargă înainte sau un anunț final să trăiască destul de bine singuri.

Fiecare cuplu intra în perioada ferestrei cu intenții bune. Pentru ei este ca un nou început și într-un fel este exact ceea ce este. Totuși, principala problemă este că acest nou început poartă cu el bagajul în exces din toate evenimentele care s-au petrecut în relație.

Fiecare fostă ceartă, comunicarea deficitară și în special, despărțirea recentă: toate acestea cicatrizează relația. În timp ce ambii implicați intra în această perioadă cu intenții bune, puțini văd în partea cealaltă de fereastră și termină printr-o relație care durează mult și este plină de dragoste.

Primul stagiul al perioadei ferestrei este „Stagiul voluntar de conștientizare sporită”. Acesta este momentul în care ambele părți implicate se îngrijesc să nu mai facă aceleași greșeli pe care le-au făcut în trecut. Este ca și cum ar merge pe ouă. Este la fel ca Stagiul lunii de miere din relația inițială, dar fără flacăra adăugată.

Fiecare gând și acțiune este purtat la un nivel conștient. Este mintea conștientă voluntar, care conduce relația, cu ambele părți implicate. Totuși, aceasta nu durează prea mult. Nu poate.

Gândiți-vă la ea ca la respirație. Dacă respirația încetează să mai fie voluntară, o faceți pentru o perioadă, dar într-un anumit moment o scăpați de sub control. Nu ați fi

capabil să o susțineți la infinit și v-ați opri. Dezastrul va urma imediat.

Același principiu se aplică și aici. Stagiul voluntar de conștientizare sporită poate duce o relație doar până aici. Eventual o aruncă în următorul stagiul, stagiul involuntar.

B. Stagiul involuntar

În acest stagiul secundar lucrurile se destramă pentru majoritatea cuplurilor. Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii să întorc la „ei înșiși”. Reapar obiceiurile proaste și problemele relației care erau la început, reapar.

Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii nu se schimbă ... aproape. Schimbarea este posibilă, dar necesită multă muncă și implică ambele persoane. Pentru unul dintre dumneavoastră, acest lucru poate însemna să învețe să înțeleagă mai bine nevoile celuilalt și pentru celălalt, poate să implice oprirea unor obiceiuri în anumite activități.

Urăsc să aduc vești negative, dar majoritatea cuplurilor se destramă aici, deoarece nu își pot rezolva diferențele dintre ei. Este greu să treceți cu vederea tot ce s-a întâmplat și este și mai greu să acceptați ca gândurile cuiva nu o să se schimbe.

Pentru aceia care reușesc, acest lucru se întâmplă pentru că:

- Fac schimbările necesare;
- Decid că fără acea persoană este mai rău decât să trăiască cu acea persoană și cu greșelile ei (unora chiar le este frică, că nu o să mai găsească pe altcineva).

Dacă se întâmplă să fiți în a doua situație ... vă rog să vă despărțiți. Este pentru binele dumneavoastră.

Nu pot să vă spun cât de mult mă întristez când văd astfel de persoane. În timp ce vorbim, un prieten bun de-al meu se căsătorește cu o femeia pe care nu o iubește. Îi aduce o viață care este opusă cu a lui. Amândoi vor lucruri diferite dar nu unul de la celălalt, ci de la alte persoane.

Deci de ce se căsătoresc? Ei bine, sunt multe motive, dar în primul rând pentru că nu pot să suporte gândul de a fi despărțiți. Este un obicei urât, cam la fel ca fumatul: mai bine mori de o moarte lentă, decât să suporti chinul retragerii, care urmează imediat după întreruperea unui obicei.

Deci ce trebuie să faceți în perioada ferestrei? Cum treceți peste ea?

Iată sfatul meu pentru dumneavoastră. În primul rând trebuie să vă uitați adânc în sufletul dumneavoastră și să aflați dacă chiar vreți să fiți cu această persoană. Dacă da, când s-a așezat praful, nu-i așa. Dar acesta a fost un lucru pe care nu l-am putut face sub starea emoțională a unei despărțiri. Am nevoie că logica să funcționeze aici.

Deci asigurați-vă că sunteți pregătit pentru calea lungă. Dacă aveți vreun dubiu, stați un timp și gândiți-vă. Discutați-le cu partenera dumneavoastră, dacă puteți. Nu vă grăbiți în aceste decizii. Mergeți la secțiunea de înainte.

Ați văzut motivul pentru care v-ați despărțit? Sunteți în poziția de a face acest lucru acum (acum că aveți mintea limpede și gândiți logic). Nu aveți nicio presiune și nicio frică.

Dacă ajungeți la concluzia că aceasta este persoana pe care o doriți în viața dumneavoastră, atunci străduiți-vă din greu în fiecare zi, în fiecare moment, pentru a face acest lucru o realitate. Lucrurile nu o să fie ușoare, dar vorbiți și

comunicați cu partenera dumneavoastră. Cereți-i opinia. Spuneți-i să vă anunțe când faceți ceva greșit ... și invers.

Dacă asta este ceea ce vă doriți amândoi cu adevărat, atunci răbdarea și comunicarea o să vă ducă prin tot ce s-a întâmplat și folosiți acest lucru ca o fundație pentru o relație mai bună și mai puternică.

Dacă, pe de altă parte, decideți că această relație nu este bună pentru dumneavoastră, stați lângă partenera dumneavoastră și discutați; rațional. Probabil amândoi o să știți mai bine să mânuiți această situație, deoarece de-abia ați ieșit din despărțire.

Ar fi încurajator să spunem că amândoi o să ieșiți din asta simțindu-vă bine, dar acest lucru nu ar fi adevărat. De obicei, o persoană este rănită mai mult decât cealaltă. Asta este ok. Este mai bine pentru amândoi pe termen lung. O să aveți avantajul de a termina lucrurile într-o notă bună și să fiți capabil să rămâneți prieteni și acesta nu este un lucru cu care trebuie să fiți de acord.

Capitolul 7:

Întrebări generale puse frecvent

Care sunt șansele mele de a mă împăca cu ea?

Primesc această întrebare foarte des și ca să fiu cinstit, este una la care îmi este foarte greu să răspund. Adevărul este, nu există nicio metodă pentru a ști exact care sunt șansele dumneavoastră de a vă împăca cu ea.

Ca să fiu mai exact, la această întrebare doar dumneavoastră și fata dumneavoastră puteți avea răspunsul final. Totuși, dacă puteți pune în practică tot ce ați învățat în această carte (și țineți minte, vă creați o strategie aici ... nu doar aplicați tactici), vă garantez că șansele să obțineți ceea ce doriți o să crească drastic.

Îi este dor de mine?

De asemenea, primesc această întrebare adesea și după ce am discutat cu mulți bărbați despre situațiile lor, înțeleg de unde vine. Uitați, vă trebuie foarte mult curaj să puneți această strategie în aplicare.

Și știu exact cum vă simțiți. Știu cum este să vă treziți în fiecare zi și să vă verificați mesajele și căsuța vocală, în speranța de a găsi ceva acolo de la fosta prietenă a dumneavoastră și cum vi să năruie toate speranțele când nu găsiți nimic.

Știu cum este să fiți disperat după acea mică piesă de interacțiune ... acea „dovadă de viață”. Ceva să vă amintească și să vă asigure că acea persoană căreia i-ați dedicat o parte atât de mare din viața dumneavoastră, încă se gândește la dumneavoastră și că există speranță pentru un viitor alături.

Și după cum am mai spus, vă trebuie curaj să faceți un pas înapoi și să fiți atât de „pasiv” despre tot și să încetați orice contact, dacă situația dumneavoastră o cere. Vă trebuie o credință foarte mare, în special dacă nu mai sunteți în relații bune cu ea. Știu ce gânduri vă trec prin minte: fiecare zi care trece și în care ea este „singura”, doar crește posibilitatea ca ea să întâlnească pe altcineva.

Și este adevărat. Acea posibilitate chiar există. Ați greși dacă v-ați gândi altfel. Dar va mai spun ce mai este adevărat. Nu există absolut nicio șansă ca ei să nu îi fie dor de dumneavoastră sau să nu se gândească la dumneavoastră. De ce? Pentru că nu puteți stinge sentimentele ca pe un întrerupător. Este imposibil.

Nu contează cât de rele par lucrurile și nu contează cât de rău vă simțiți ... țineți minte întotdeauna faptul că și ea trece printr-o despărțire ... chiar dacă ea a inițiat-o. Și ea se simte rău, și ea are dubiile ei, și ea își pune exact aceeași întrebare. De unde știu? Simplu ... este natura omului.

Oricât de greu ar părea acest lucru, trebuie să ștergeți aceste întrebări din gândurile dumneavoastră definitiv. Pentru că dacă vi le puneți (sau mai bine v-o puneți: dacă este o întrebare dominantă în mintea dumneavoastră), atunci omiteți ceea ce trebuie. Nu aveți nicio strategie - aplicați doar o tactică.

Este vorba despre starea de spirit din spatele tacticii, care o face eficientă și o transformă într-o strategie. și fără o încredere deplină în dumneavoastră și în ceea ce faceți, totul

este în zadar.

Este vreodată prea târziu pentru a ne împăca?

Din nou, este o altă întrebare care îmi este pusă adesea. și este una foarte importantă. Nu, nu cred că este vreodată prea târziu. Am ajuns să realizez că în viață, toate lucrurile (nu doar cele ce privesc relațiile) se întâmplă când vă așteptați cel mai puțin.

Și înțeleg că este normal că uneori să vă pierdeți toate speranțele și să simțiți că „răul” făcut este prea mult pentru a fi trecut cu vederea. Totuși, acestea sunt semintele dubiilor pe care despărțirile mi le pun în minte. Este logic să vă simțiți astfel din când în când.

Din acest motiv am ales să scriu un articol special și să îl includ ca un bonus în acest pachet. Pentru că emoțiile au tendința să acopere motivul mai mult decât ați vrea și când se întâmpla acest lucru, aveți nevoie de o mică asigurare pentru a vă pune gândurile în ordine. Dacă nu ați făcut-o până acum, vă sugerez eu prin acel articol – o să facă o mare diferență situației dumneavoastră actuale.

Mai poate funcționa acest lucru dacă ați făcut greșeala să o implorați?

Absolut. Ceea ce trebuie să realizați este că aproape toți bărbații „greșesc” și „implora” când iubitele lor se despart de ei. Nu vă simțiți vinovat pentru acest lucru. Totuși, aceasta nu va scăpa de vină. Să greșiți pe această cale este foarte dăunător ... nu faceți nicio greșeală în acest sens. și de fiecare dată când greșiți și implorați, vă scădeți șansele de a face ca acest lucru să funcționeze.

Totuși, ce este făcut rămâne făcut. Nu vă puteți întoarce în timp pentru a corecta acele greșeli. Dar ceea ce puteți face este să le evitați în viitor. și dați-mi voie să vă spun un mic secret ... dacă ați greșit oarecum la începutul despărțirii (înainte să puneți mâna pe această carte) și schimbați lucrurile după sfaturile de aici, aceste „greșeli” pot lucra în favoarea dumneavoastră.

De ce?

Este simplu. Nimic nu este mai neplăcut pentru o femeie, decât lipsa. Totuși, într-o manieră sucită lor le place atenția ... chiar dacă este puțină. Le hrănește ego-ul. De fapt, acest lucru se aplică oamenilor în general, nu doar femeilor. Nu contează cât de mult ne enervează „atenția în plus”, adânc în sufletul nostru ... ne place.

Ce credeți că se întâmplă dacă treceți de la faptul că îi acordați atât de multă atenție, la a nu-i mai acorda deloc, de la o zi la alta? Gândiți-vă puțin.

Mai există vreo șansă dacă ea vorbește despre faptul că se întâlnește cu altcineva?

Da, cu siguranță mai există o șansă și există două lucruri care trebuie luate în considerare aici:

- Va spune acest lucru pentru a obține o reacție de la dumneavoastră?
- Dacă nu puteți răspunde da la întrebarea de deasupra, trebuie să știți că și dacă se întâlnește cu altcineva, acest lucru nu va „ucide” șansele de a vă împăca – doar face procesul mai lung.

Să vorbim despre primul punct. Este foarte posibil că iubita dumneavoastră să se fi despărțit de dumneavoastră doar pentru a vă testa. Nu eliminați acest lucru pentru că se întâmplă. Dacă relația dumneavoastră cade în categoria în care nu îi mai acordați atenție, acest lucru poate fi o reacție la aceasta.

În acest caz, despărțirea ei poate însemna că ea vrea să spună, „hei, îți ofer o ultimă șansă ... acum este timpul să pui lucrurile la punct sau să mă pierzi de tot.”. și din acest motiv v-am pus să vă analizați întreaga relație, înainte de a intra în aceste „tactici”.

Dacă ea chiar face acest lucru pentru a vă testa, trebuie să vă dați în spate cum am scris mai devreme, dar odată ce „puneți piciorul în prag”, trebuie să acționați imediat pentru a corecta această problemă.

Cum puteți ști dacă ea vă testează? Din nou, o să găsiți răspunsul la aceasta prin a vă uita în relația dumneavoastră cu un pieptăn foarte des. De exemplu, ce vârstă are? Este ea spre sfârșitul vârstei de 20 de ani și începutul vârstei de 30? sunt toate prietenele ei măritate sau ați mers foarte mult la nunți în ultimul timp?

Ceea ce trebuie să înțelegeți este că femeile mereu analizează relația lor, cu fiecare pas pentru a se asigura că o să urmați ceea ce ați „promis” și despre care am discutat mai devreme.



Totuși, dacă luați în considerare punctele menționate mai sus (vârsta de măritat, multe prietene care sunt măritate și/sau ați fost mult la nunți în ultimul timp), acest lucru creează un simț de urgentare la ea.

Cred că acesta este unul dintre cele două stagii din viața unei femei unde ea absolut „înnebunește” (a doua fiind menopauza). De ce? Pentru că ceasul ei biologic ticăie și ea începe să se panicheze. Noi suntem norocoși că nu știm cum este această problemă, dar pentru ele este un coșmar total.

Și femeile se pare că au această „regulă de doi ani”. Ele simt că trebuie să fie cu cineva timp de doi ani, înainte ca ele să poată să aibă copii cu acea persoană. În primul an ele îi cunosc, apoi se mărită și în jurul celui de-al doilea an fac copilul.

Țineți minte că lucrurile nu sunt întotdeauna așa, dar asta nu înseamnă ca „regulă de doi ani” nu le domina gândurile. Și în societatea de astăzi (cu tot avansul științific), 35 de ani pare să fie punctul maxim în mintea unei femei pentru a avea copii. Deci, cu cât se apropie de acest număr, cu atât devine mai agitată în a găsi pe cineva care poate să îi facă și să își mențină acea promisiune.

Gândiți-vă la acest lucru.

Dacă acesta nu este cazul dumneavoastră, să trecem la al doilea punct. Dacă chiar credeți că nu încercați să obțineți o reacție de la dumneavoastră și ea este foarte serioasă în a se vedea cu altcineva și chiar o face, încă aveți șanse.

Ceea ce face acest lucru este că schimbă întregul proces dar nu îl omoară definitiv. Trebuie doar să o lăsați să facă ceea ce vrea și rămâneți la planul dumneavoastră privind această problemă. Și dacă vreți să știți, faptul că ea vrea să se vadă cu altcineva poate lucra în favoarea

dumneavoastră, cum o să observați în răspunsul la următoarea întrebare.

Este nouă persoană cu care se întâlnește „un recul”? Cum pot să știu dacă este așa?

Prin definiție, fiecare persoană nouă cu care se întâlnește prietena dumneavoastră, după ce s-a despărțit de dumneavoastră este un recul. Fetele sunt „rușinoase” după o despărțire. Dar întrebarea reală este, „trebuie să fiți alarmați că acest lucru se va transforma în ceva mai mult?”.

Și răspunsul este da și NU. Întotdeauna există o posibilitate ca aceasta să se transforme în a fi iubirea vieții ei și numai timpul o poate arăta. Totuși, experienta mi-a arătat că nu se întâmplă așa. Dacă ați fost împreună cu această fată o perioadă de timp, șansele ca ea să intre într-o altă relație de lungă durată, chiar după ce s-a despărțit de dumneavoastră, sunt mici. Și cu cât mai devreme intra în această relație, cu atât mai mici sunt șansele.

De ce?

Pentru că femeile adesea se întâlnesc cu altcineva imediat după o despărțire pentru a-și stăpâni singurătatea pe care o simt. Gândiți-vă la acest lucru. Dacă a fost cu dumneavoastră o perioadă lungă de timp, este obișnuită să aibă pe cineva în viața ei. Deși lucrurile au luat o întorsătură greșită undeva și nu simte că poate fi cu dumneavoastră ea încă simte lipsa acelui sentiment de a avea pe cineva care să fie acolo pentru ea.

Și când se întâlnește din nou, din acest motiv o face: pentru că cineva să fie acolo pentru ea. Problema este (pentru ea) că încearcă să găsească pe cineva pe care nu-l cunoaște și care nu o cunoaște pe ea. și în multe cazuri duce la dezamăgire, deoarece este nevoie de timp pentru a crea o

legătură între două persoane. și în acest timp, ea o să simtă acel „gol” pe care noul bărbat nu-l poate umple.

De ce credeți că este atât de întâlnit în rândul femeilor faptul că ele insistă să rămâneți „prieten” cu ele după ce s-au despărțit de dumneavoastră? Pentru a-și ascunde căderea și pentru a avea pe cineva lângă ele când se simt singure.

Cum poate funcționa acest lucru în favoarea dumneavoastră?

Dintr-un punct de vedere, ea o să-l compare pe acest bărbat cu dumneavoastră la fiecare pas și o să ia notițe în minte despre tot ce are el și dumneavoastră nu aveți, dar și ce aveți dumneavoastră și el nu are. Ultima parte este foarte importantă.

Tot ce este nou în viața noastră este o formă de bucurie. și mereu ne construim speranțele în jurul unui lucru nou. Totuși, când acel lucru nou și strălucitor devine mai vechi ... se scufunda cu adevărat. Dacă acest bărbat se dovedește a fi o parte din anatomia reproductivă masculină ... sau să spunem pe șleau: un nenorocit, acest lucru este în favoarea dumneavoastră.

De ce? Pentru că o face să realizeze ce lucru bun a avut și ce a pierdut.

Dar nu faceți nicio greșală ... dacă rămâneți prieten cu fostă iubită a dumneavoastră, în timp ce se întâlnește cu altcineva și îi permiteți să vă sune de câte ori are nevoie de dumneavoastră, ce credeți că o să se întâmple? O să umpleți acel gol până când celălalt bărbat poate prelua acest lucru. Practic, o transmiteți pe ea, de la dumneavoastră, la el.

De aceea nu trebuie să-i spuneți niciodată femeii dumneavoastră că o iubiți și că o să fiți mereu acolo pentru ea, în special dacă ea se întâlnește cu altcineva. Nu-i dați opțiuni ... dați-i un (nespus) ultimatum. Pentru că dacă îi acordați opțiuni, puteți fi siguri că o să-i ia ceva timp pentru a cântări ce este mai bine pentru ea – nu pentru dumneavoastră!

Ce trebuie să fac dacă avem despărțiri repetate?

Dacă intrați și ieșiți din această relație, trebuie să faceți un pas înapoi imediat și să vă gândiți din ce cauză se întâmpla acest lucru. Știu ca sfatul meu este puțin cam general aici, dar trebuie să scoateți în evidență exact ce cauzează acest lucru.

La un moment dat, ori dumneavoastră ori ea, o să vă saturați de acest lucru și relația o să moară definitiv. Nu cred că doriți acest lucru. Așa că oricât de general ar părea sfatul meu ... urmați-l. și dacă ați descoperit problema dar nu puteți trece peste ea, atunci cred că cel mai bine pentru dumneavoastră este să vă despărțiți.

Ceea ce încercați să realizați când intrați într-o relație cu o persoană, este fericirea. și oricât de mult v-ați dori să nu auziți aceste cuvinte acum, dacă găsiți fericirea fără această fată sau cu o altă fată ... așa să fie.

Un ultim lucru ... dacă o terță parte (un fost iubit) este rădăcina problemei, atunci vă rog să citiți studiile de caz care sunt incluse în acest pachet, deoarece există unul acolo, care arată exact acesta situație (studiul de caz numărul doi).

Ce trebuie să fac dacă m-a înșelat?

Dacă iubita dumneavoastră v-a înșelat și apoi s-a despărțit de dumneavoastră ... să o aduceți înapoi nu trebuie să fie principală preocupare a dumneavoastră. Ceea ce trebuie să întrebați este, „O să mă înșele din nou dacă ne împăcăm?”. Toți facem greșeli. Dumnezeu știe, și eu am făcut!

Totuși, nu spun asta pentru a vă descuraja, dacă v-a înșelat o dată, probabil o să o facă din nou. Desigur, există mereu excepții. Întrebarea este, vreți să-i oferiți altă șansă și să vă asumați acel risc? Acest lucru este ceva la care trebuie să vă gândiți.

De asemenea, asigurați-vă că vă doriți același lucru ca și ea, acum disperarea pe care o aduce o despărțire plus disperarea adăugată de infidelitate. Dacă nu este așa, atunci trebuie să procedați în acest caz, la fel cum ați fi făcut-o dacă nu v-ar fi înșelat.

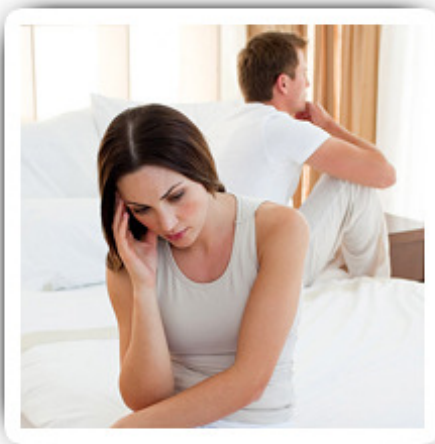
Ce trebuie să fac dacă eu am înșelat-o?

Admit, este o situație delicată în care să fiți și trebuie să munciți foarte mult, totuși, nu sunt pierdute toate speranțele. I-ați distrus încrederea în dumneavoastră într-un mod major și acea „promisiune” pe care i-ați făcut-o, a zburat pe fereastra chiar acum.

Totuși, acest caz trebuie tratat ca orice altă despărțire tipică (folosiți „Niciun contact” unde se poate aplica – dacă nu se poate aplica, folosiți una dintre celelalte patru abordări).

Singurul lucru care se schimbă aici, este ca o să aveți o bătălie mai mare, datorită infidelității dumneavoastră. Acest lucru o să vă bânuie mereu într-un fel sau altul și trebuie să rămâneți calm când se întâmplă acest lucru.

Niciodată nu încercați să vă apărați când ea aduce vorba despre acest lucru. Trebuie să fiți de acord cu ea. Până la urmă, nu există nicio scuză pentru a înșela (nici măcar dacă sunteți beat!). Dar nu puneți la suflet ce spun eu. Am fost în pielea dumneavoastră și eu și sunt vinovat că am făcut ceva de neimaginat. Ambii suntem oameni, nu-i așa?



Cu acestea fiind spuse, ce face că situația dumneavoastră să fie cumva diferită de o relație tipică, este faptul că trebuie să adăugați mai multe răbdare până se întoarce la dumneavoastră. și când spun mai multă răbdare, este o afirmație modestă ... dar sunt sigur că știți deja asta.

Pot să ies la întâlniri în timpul acestei despărțiri?

Este o întrebare foarte bună și nu există un răspuns corect sau greșit. Tot ce contează este ceea ce vă doriți cu adevărat. Dacă abia v-ați despărțit de fosta prietenă și s-a întâmplat să întâlniți pe cineva în același timp ... și simțiți că această persoană poate deveni o persoană pe care o puteți urmări înaintea ... atunci, din tot sufletul, mergeți și întâlniți-vă.

Totuși, există un lucru pe care trebuie să-l știți: în funcție de situația dumneavoastră, acest lucru poate să vă scadă (sau să vă crească) șansele de a vă împăca cu fostă iubită. Deci, cu acest lucru în gând, dacă vă gândiți să vă întâlniți cu cineva doar pentru a o face pe fostă iubită geloasă, atunci, dacă mă întrebați pe mine ... nu, nu trebuie să vă întâlniți. Nu încercați să vă jucați cu ea, deoarece nu sunteți în poziția unde puteți pierde – și există o șansă mare să „pierdeți”, dacă folosiți această abordare.

Pe de altă parte (cum am mai scris), dacă chiar vreți să cunoașteți pe cineva pe care tocmai ați întâlnit-o, la un nivel mai înalt și decizia dumneavoastră nu are nicio legătură cu prietena dumneavoastră (sau cu șansele dumneavoastră de a vă împăca cu ea) ... atunci, din nou, din tot sufletul, cunoașteți-o mai bine.

Acum, iată când chiar nu trebuie să vă întâlniți cu altcineva:

- Dacă sunteți într-o „pauză” cu iubita dumneavoastră și nu v-ați despărțit oficial;
- Orice altă situație unde ați fost sfătuit să folosiți abordarea LAC, dar acum sunteți despărțit oficial.

În privința primului punct, dacă încă sunteți împreună cu această fată, dacă va întâlniți cu altcineva, în majoritatea cazurilor, aduce după sine o despărțire oficială. Totuși, iată excepția la acest lucru: dacă sunteți într-o pauză și ea se întâlnește cu altcineva ... atunci vă puteți întâlni liniștit (dar doar dacă chiar vă doriți – nu vă întâlniți cu ea, pentru a o face geloasă sau să „fiți egali”).

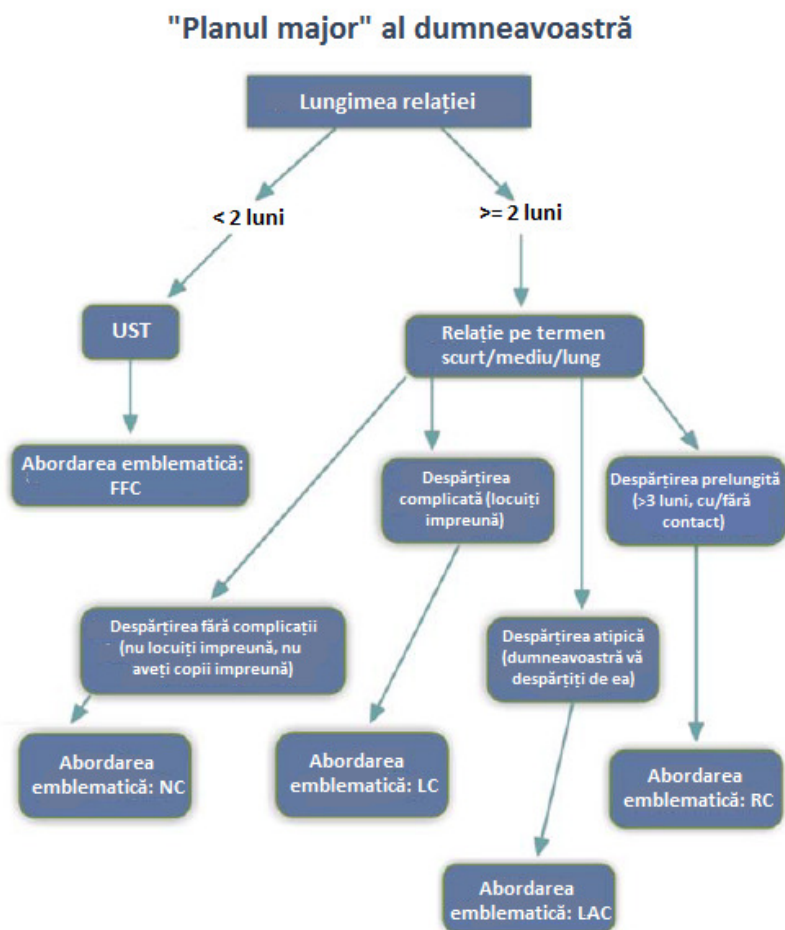
Cât despre ultimul punct, din nou, în majoritatea cazurilor, acest lucru o să vă diminueze drastic șansele de vă mai împăca vreodată. Singura excepție este dacă ea se întâlnește cu altcineva.

Și în final, iată când trebuie să vă întâlniți neapărat cu altcineva:

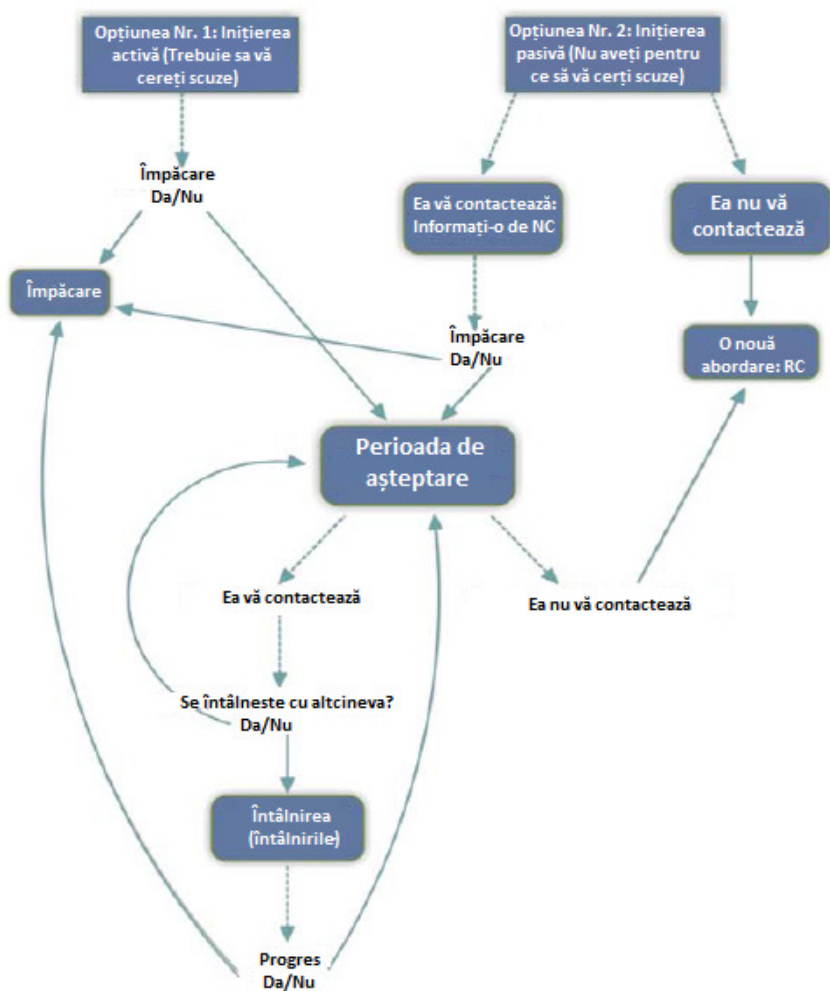
- Dacă ea se întâlnește deja cu altcineva și sunteți îngrijorat că dacă dumneavoastră faceți la fel, o să vă diminuați șansele de a mai fi împreună cu ea (și situația dumneavoastră nu intra în ce am spus mai înainte).

Dacă se întâmplă să fie așa, atunci nu fiți îngrijorat. Dacă ea a trecut la altcineva (nu contează cât de bună se dovedește această tranziție), atunci să nu vă fie frică să faceți la fel. Cred în egalitatea cuplurilor în relație și ce se aplică unei persoane, trebuie să se aplice și celeilalte. Deci, dacă acestea sunt circumstanțele dumneavoastră, mergeți și întâlniți pe cineva.

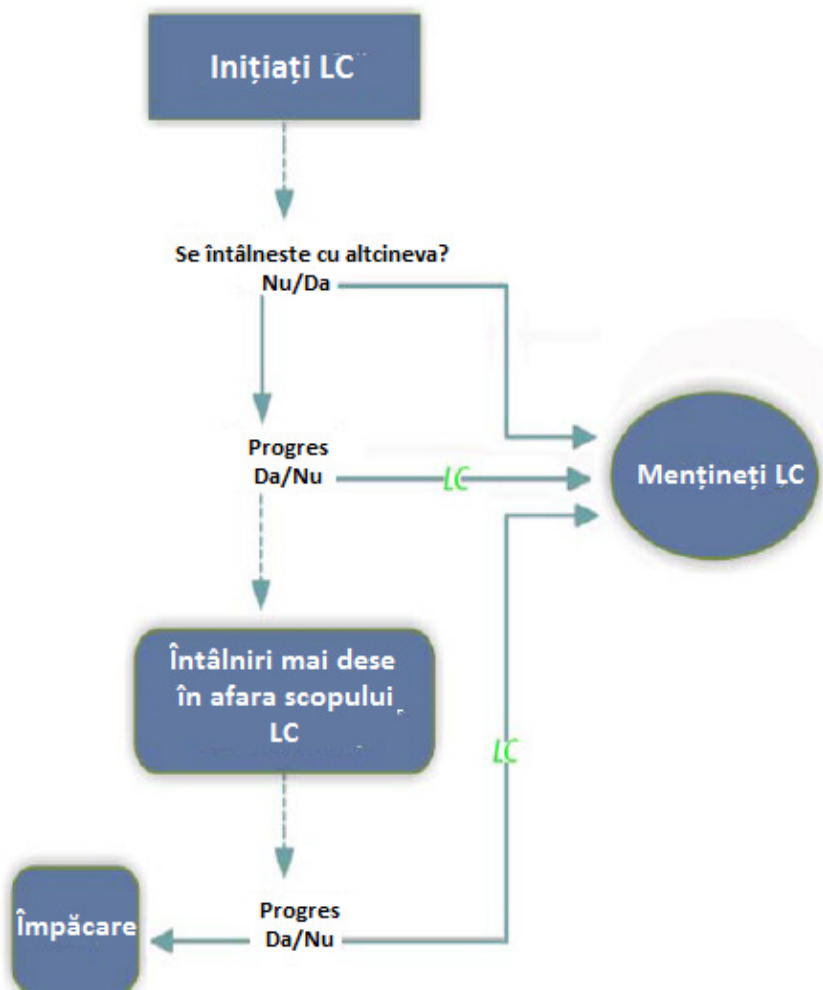
X. „Planul major” de reparare a relației



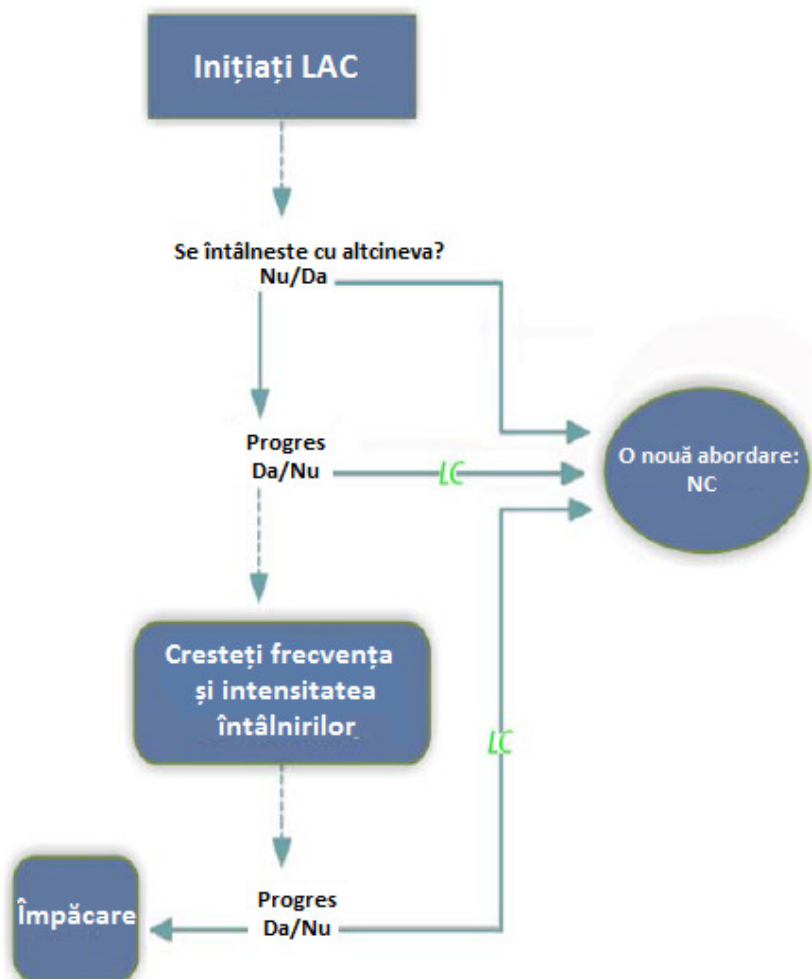
Abordarea Nr. 1: NC



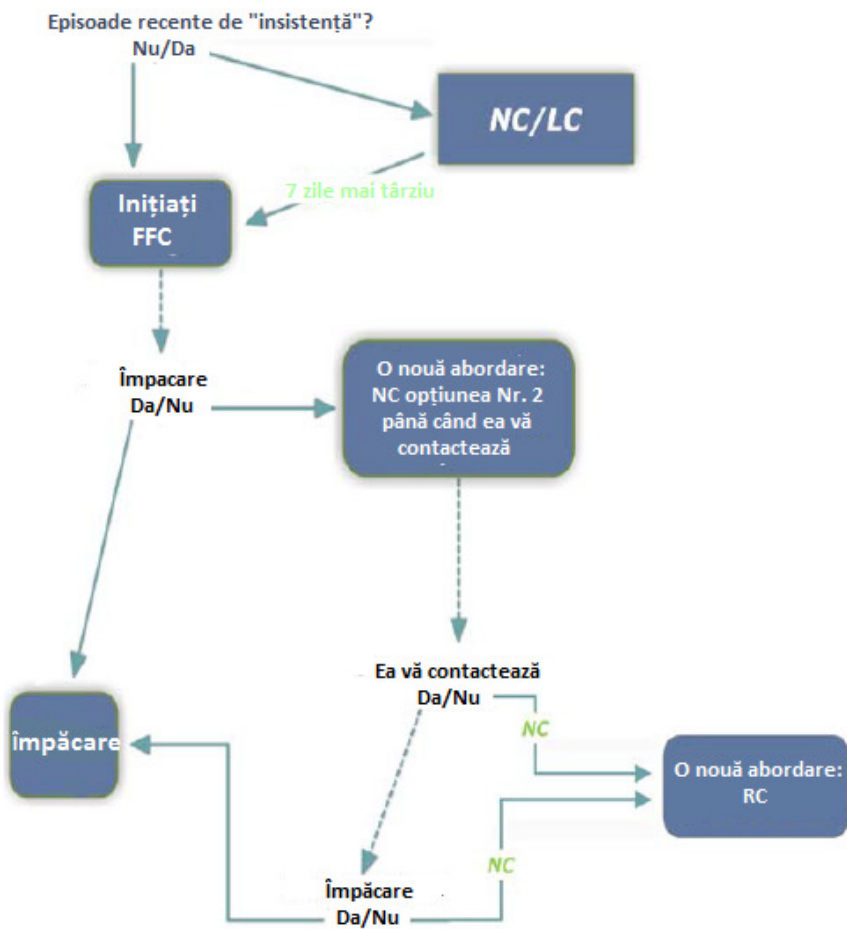
Abordarea Nr. 2: LC



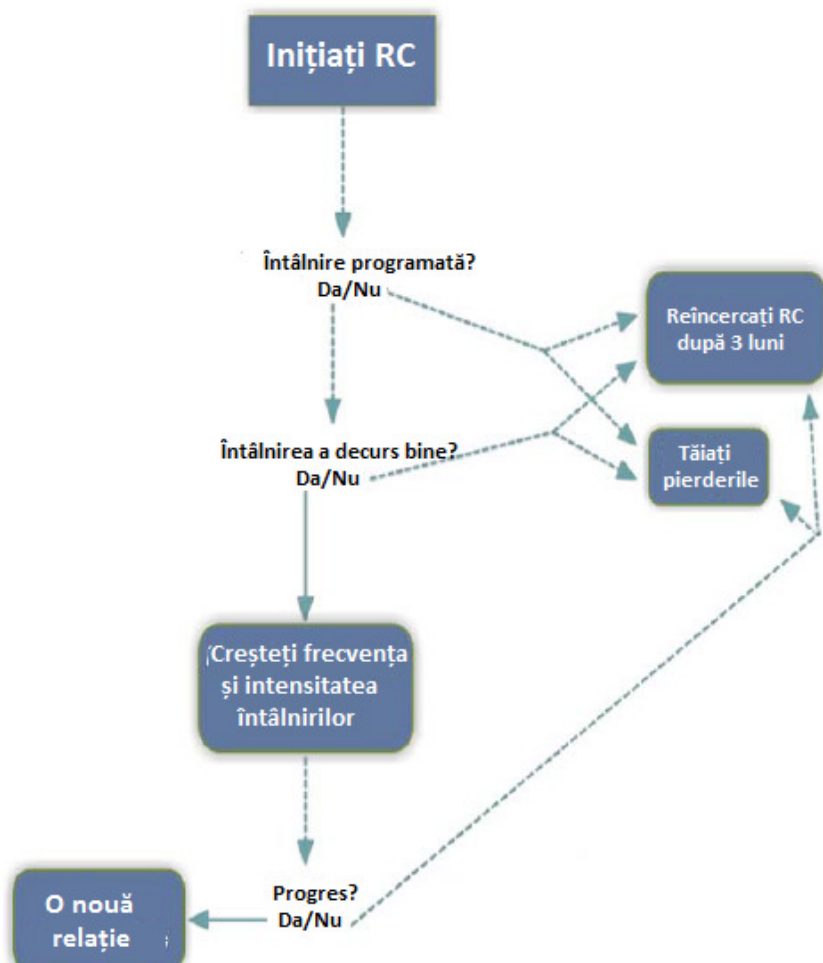
Abordarea Nr. 3: LAC



Abordarea Nr. 4: FFC



Abordarea Nr. 5: RC



Încheiere

Am ajuns la final. A fost o călătorie pe cînte, pentru ambii care am trecut prin această despărțire și să-mi fac curaj să-mi exprim gândurile, lumii întregi. Sper că această carte să servească ca o sursă de inspirație și să vă aducă împreună cu iubita dumneavoastră imediat.

Dar, depinde de dumneavoastră. Depinde doar de dumneavoastră dacă alegeți să folosiți această informație. Dacă este un ultim gând pe care vreau să-l împart cu dumneavoastră, este că:

Trebuie să treceți la acțiune ... chiar acum.

Acțiunea, combinată cu educație și persistența, sunt „armele” cu o semnificantă supremă în obținerea țelului dumneavoastră.

Aveți o provocare puternică în fața dumneavoastră, dar știu că o să treceți peste. Doar asigurați-vă că folosiți lecțiile învățate din această carte, când lucrurile încep să fie grele și sigur o să treceți prin ele cu brio.

Care este cel mai important factor care determină dacă vă recăpătați sau nu iubita?

STAREA DE SPIRIT ... cea corectă. Este un singur lucru care separă bărbații care au succes în a-și salva relația, de cei care nu o fac.

Dar să intrați în starea de spirit corectă (și să rămâneți acolo) este o provocare. Logica face loc foarte ușor sentimentelor copleșitoare, care apar într-o despărțire. De fapt, există foarte puțini bărbați care sunt capabili să-și mențină controlul complet asupra sentimentelor lor în aceste momente.

Din fericire, acum există o cale pentru că toată lumea să treacă peste acest obstacol și să-și îmbunătățească drastic șansele lor de a-și recăpăta iubita.